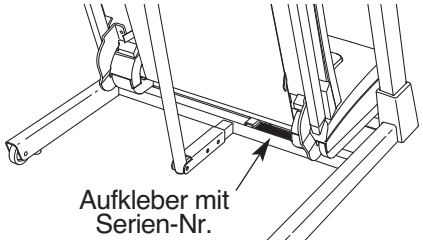
PRO-FORM®
QUICK START 9.0

Modell-Nr. PETL80708.0
Serien-Nr. _____

Schreiben Sie die Seriennummer in den oben dafür freigehaltenen Platz, falls sie in Zukunft gebraucht werden sollte.



FRAGEN?

Als Hersteller verpflichten wir uns zur vollkommenen Zufriedenstellung unserer Kunden. Falls Sie irgendwelche Fragen haben oder falls Teile fehlen, rufen Sie bitte an.

01805 231 244

Unsere Bürozeiten sind von 10.00 bis 15.00 Uhr.

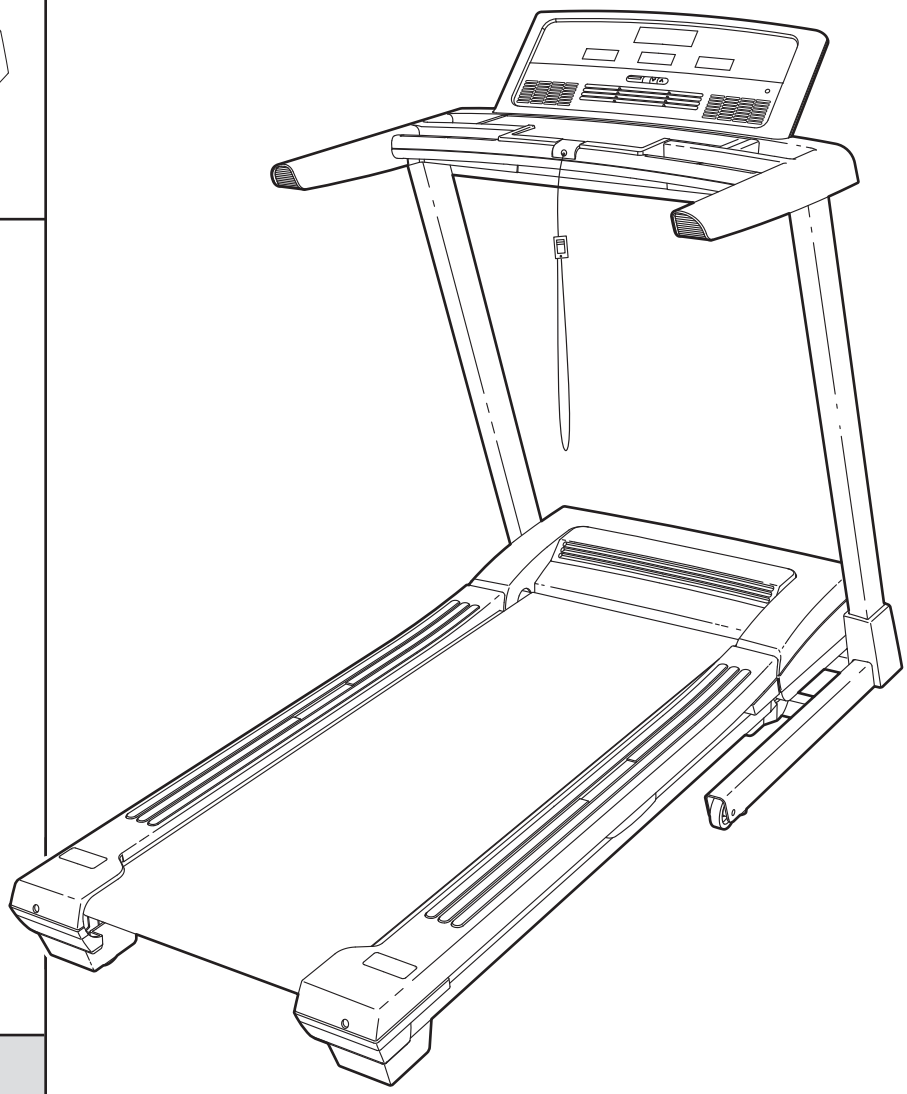
E-mail:
csgermany@iconeurope.com

Unsere Website:
www.iconsupport.eu

⚠ VORSICHT

Lesen Sie bitte aufmerksam alle Anleitungen, bevor Sie dieses Gerät in Betrieb nehmen. Heben Sie diese Anleit-ung für späteren Gebrauch auf.

BEDIENUNGSANLEITUNG



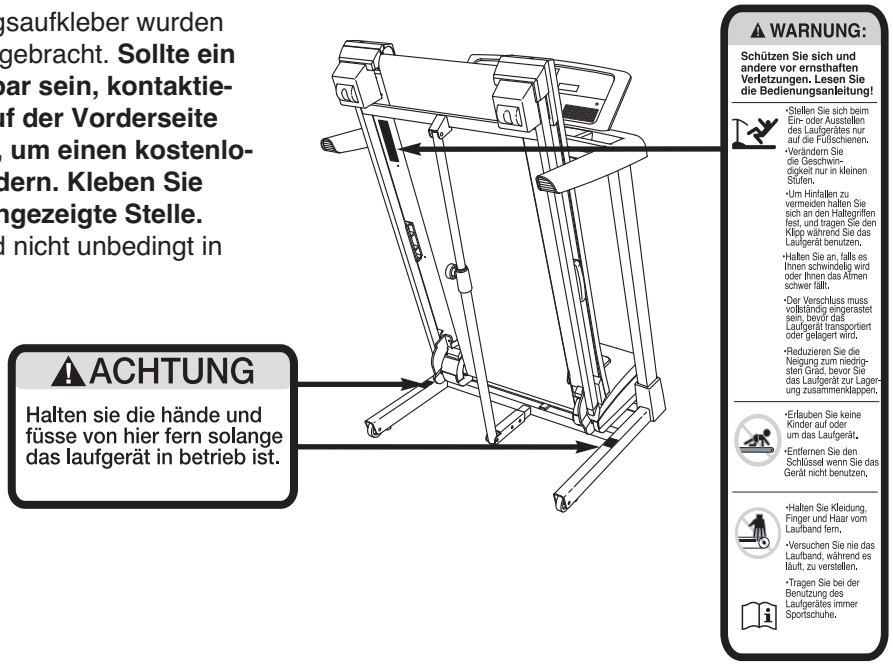
Unsere Website:
www.iconeurope.com

INHALTSVERZEICHNIS

WARNUNGSAUFKLEBER ANBRINGEN 2
WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN 3
BEVOR SIE ANFANGEN 5
MONTAGE 6
BEDIENUNG UND EINSTELLUNG 10
ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN 17
FEHLERSUCHE 18
TRAININGSRICHTLINIEN 21
TEILELISTE 22
DETAILZEICHNUNG 24
BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN . . . . . .Rückseite
INFORMATION ZUM PRODUKTRECYCLING . . . . . .Rückseite

WARNUNGSAUFKLEBER ANBRINGEN

Die hier abgebildeten Warnungsaufkleber wurden an den angezeigten Stellen angebracht. **Sollte ein Aufkleber fehlen oder unlesbar sein, kontaktieren Sie den Kundendienst auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung, um einen kostenlosen Ersatzaufkleber anzufordern. Kleben Sie den Aufkleber dann an die angezeigte Stelle.** Anmerkung: Die Aufkleber sind nicht unbedingt in wahrer Größe abgebildet.


⚠ ACHTUNG
Halten sie die hände und füsse von hier fern solange das laufgerät in betrieb ist.
⚠ WARNUNG:
Schützen Sie sich und andere vor ernsthaften Verletzungen. Lesen Sie die Bedienungsanleitung!
•Stellen Sie sich beim Ein- oder Ausstellen des Laufgerätes nur auf die Fußschienen.
•Verändern Sie die Geschwindigkeit nur in kleinen Stufen.
•Um Hinfallen zu vermeiden halten Sie sich an den Haltegriffen fest, und tragen Sie den Klipp während Sie das Laufgerät benutzen.
•Halten Sie an, falls es Ihnen schwindelig wird oder Ihnen das Atmen schwer fällt.
•Der Verschluss muss vollständig eingerastet sein, bevor das Laufgerät transportiert oder gelagert wird.
•Reduzieren Sie die Neigung zum niedrigsten Grad, bevor Sie das Laufgerät zur Lagerung zusammenklappen.
•Erlauben Sie keine Kinder auf oder um das Laufgerät.
•Entfernen Sie den Schlüssel wenn Sie das Gerät nicht benutzen.
•Halten Sie Kleidung, Finger und Haar vom Laufband fern.
•Versuchen Sie nie das Laufband, während es läuft, zu verstellen.
•Tragen Sie bei der Benutzung des Laufgerätes immer Sportschuhe.

PROFORM ist ein eingetragenes Warenzeichen vo ICON IP, Inc.

WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN

⚠WARNUNG: Um ernsthafte Verletzungen zu vermeiden, lesen Sie bitte alle wichtigen Vorsichtsmaßnahmen und Anleitungen in dieser Bedienungsanleitung und alle Warnungen, die auf dem Lauftrainer angebracht wurden, bevor Sie dieses Lauftrainer benutzen. Der Hersteller (ICON) übernimmt keine Haftung für Personen oder Sachschäden, die durch dieses Produkt oder seine Benutzung entstehen könnten.

1. **Bevor Sie mit irgendeinem anderen Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Hausarzt. Dies ist besonders wichtig für diejenigen Personen, die über 35 Jahre alt sind oder gesundheitliche Probleme haben oder hatten.**

2. **Der Eigentümer dieses Gerätes ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer des Lauftrainer hinreichend über alle Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.**

3. **Verwenden Sie den Lauftrainer nur so, wie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben.**

4. **Stellen Sie den Lauftrainer nur auf eine ebene Fläche. Achten Sie darauf, dass hinter dem Lauftrainer ein Freiraum von mindestens 2,4 m verbleibt und an beiden Seiten je mindestens 0,6 m. Blockieren Sie mit dem Lauftrainer keinesfalls einen Luftschacht. Legen Sie zum Schutz des Bodens oder Teppichs eine Unterlage unter den Lauftrainer.**

5. **Den Lauftrainer soll man im Haus aufbewahren, fern von Feuchtigkeit und Staub. Bewahren Sie ihn nicht in der Garage oder auf einem überdachten Balkon auf oder in der Nähe von Wasser.**

6. **Vermeiden Sie einen Lauftrainer, wo Aerosol-Produkte oder Sauerstoff eingesetzt werden.**

7. **Kinder jünger als 12 und Haustiere sollten unbedingt vom Lauftrainer fern gehalten werden.**

8. **Dieser Lauftrainer ist nur für Personen unter 130 kg zugelassen.**

9. **Erlauben Sie niemals mehr als einer Person die Benutzung des Lauftrainers.**

10. **Angemessene Kleidung ist notwendig. Zu lose Kleidung kann sich am Lauftrainer verfangen. Sportkleidung wird für Männer und Frauen empfohlen. *Tragen Sie immer Sportschuhe. Laufen Sie niemals barfuß, mit Socken (aber ohne Schuhe) oder mit Sandalen auf dem Lauftrainer.***

11. **Wenn Sie das Gerät an das Netzkabel anstecken (siehe Seite 10), stecken Sie das Netzkabel in eine vorschriftsmäßig geerdete Steckdose. Schließen Sie keine weiteren elektrischen Geräte an diesen Stromkreis an. Beim Ersetzen der Sicherung, soll man eine ASTA-genehmigte Sicherung vom Typ BS1365 an den Sicherungsträger anschließen. Dabei soll man eine Sicherung mit 13 Ampère benutzen.**

12. **Wenn man ein Verlängerungskabel braucht, soll man nur ein dreiadriges Kabel von der Größe 14 (1 mm^2) und von weniger als 1,5 m Länge verwenden.**

13. **Netzkabel muss man von erhitzten Flächen fernhalten.**

14. **Benutzen Sie das Laufband nie, wenn der Strom abgeschaltet ist. Trainieren Sie nie, wenn das Netzkabel oder die Steckdose beschädigt ist oder wenn das Lauftrainer einmal nicht einwandfrei funktionieren sollte. (Siehe FEHLERSUCHE auf Seite 18, falls das Lauftrainer nicht richtig funktioniert.)**

15. **Bevor Sie den Lauftrainer in Gebrauch nehmen, lesen Sie zum klaren Verständnis wie man im Notfall das Laufband anhält und probieren Sie dieses Verfahren aus. (Sehen Sie sich den Abschnitt EINSCHALTEN DES GERÄTS auf Seite 12 an.)**

16. **Stellen Sie sich, bevor Sie den Lauftrainer ein schalten, nie direkt auf das Laufband. Halten Sie immer die Haltegriffe wenn Sie den Lauftrainer benutzen.**

17. **Dieses Lauftrainer ist auch für hohe Geschwindig-keiten geeignet. Steigern Sie die Geschwin-digkeit langsam, um plötzliche sprunghafte Veränderungen zu vermeiden.**

18. **Der Pulsmesser ist kein medizinisches Instrument. Verschiedene Faktoren, einschließlich der Bewegungen des Benutzers während des Trainings, können die Herzfrequenzwerte verändern. Der Pulsmesser dient ausschließlich als Trainingshilfe, um allgemeine Veränderungen der Herzfrequenz zu bestimmen.**

19. **Lassen Sie das in Betrieb genommene Lauftrainer nie ohne Aufsicht und ziehen Sie bei Nichtge-brauch immer den Schlüssel heraus. Ziehen Sie das Netzkabel heraus und verschieben Sie den Entstör-Aus-Überlastschalter [Reset/Off] auf die Ausschaltstellung, wenn der Lauftrainer nicht in Gebrauch ist. (Sehen Sie die Zeichnung auf Seite 5 für die Position des Entstör-/Aus-Überlastschalter [Reset/Off].)**

20. **Versuchen Sie nicht, das den Lauftrainer hochzuheben, oder zu bewegen, bevor es vollständig zusammengeklappt ist. (Siehe MONTAGE auf Seite 6, und ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN auf Seite 17.) Man muss ohne Schwierigkeiten 20 kg hochheben können, um den Lauftrainer anzuheben, herunterzulassen oder zu bewegen.**

21. **Beim Zusammenklappen oder Bewegen des Lauftrainers, vergewissern Sie sich erst, dass der Rahmen durch die Lagerungssperre in der Lagerungsposition verbleibt.**

22. **Führen Sie keine Fremdkörper in irgendeine Benutzen Sie das Lauftrainer nur, wie beschrieben.**

23. **Alle Teile des Lauftrainers müssen regelmäßig überprüft und richtig festgezogen werden.**

24. **GEFAHR: Ziehen Sie das Netzkabel immer sofort raus nach Benutzung, bevor Sie den Lauftrainer reinigen und bevor Sie Wartung und Einstellungen durchführen, wie in der Bedienungsanleitung beschrieben. Entfernen Sie niemals die Motorhaube, es sei denn, dies wurde von einem autorisierten Kundendienstvertreter genehmigt und unterwiesen. Wartungsarbeiten, die nicht in dieser Bedienungsanleitung beschrieben sind, sollten nur durch einen autorisierten Kundendienstvertreter durchgeführt werden.**

25. **Dieses ist nur für den Hausgebrauch vorgesehen. Verwenden Sie diesen Lauftrainer nicht in kommerziellem, verpachtetem oder institutionellem Rahmen.**

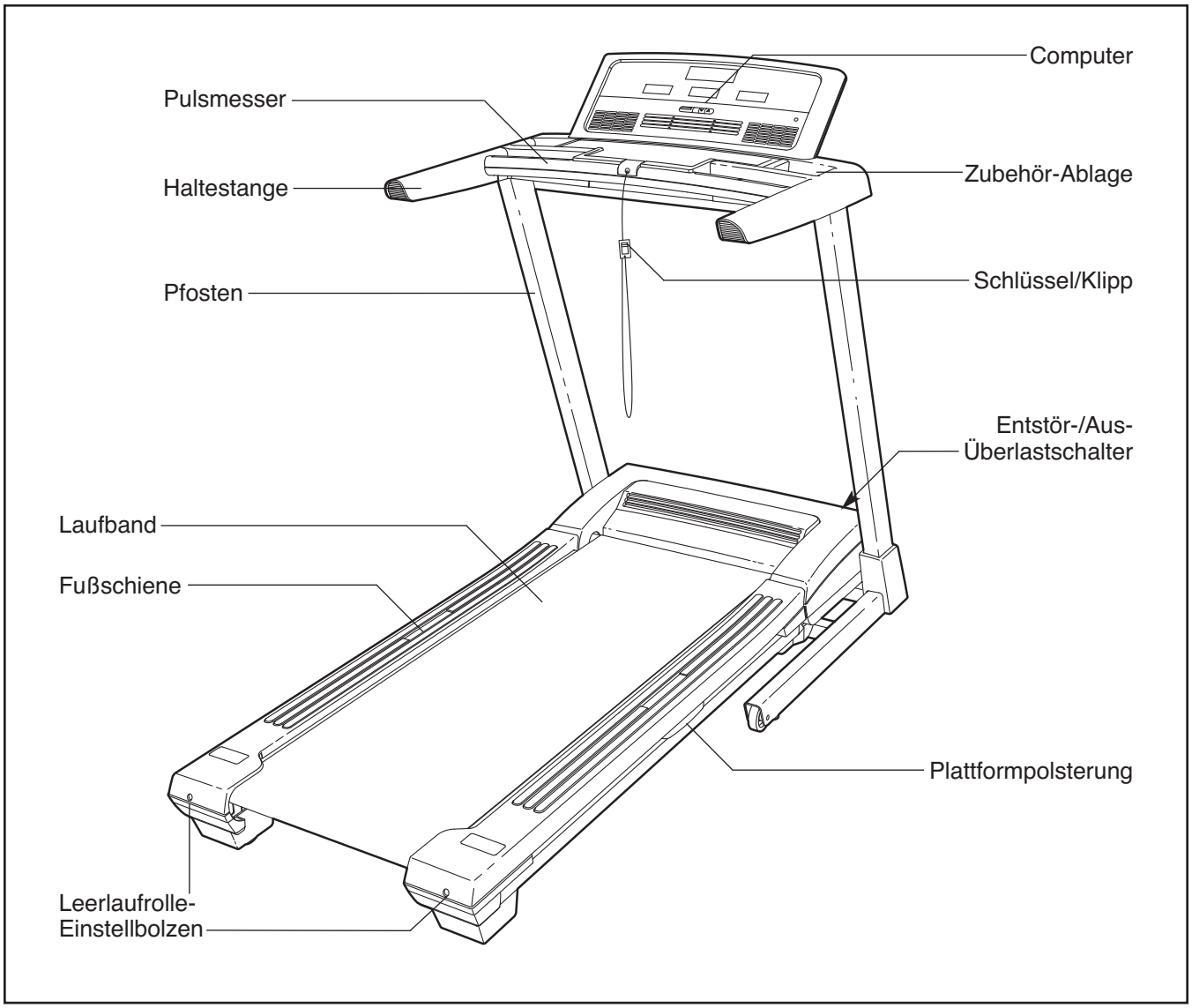
VERWAHREN SIE DIESE ANLEITUNGEN

BEVOR SIE ANFANGEN

Vielen Dank für Ihre Wahl des revolutionären PROFORM® QUICK START 9.0 Lauftrainer. Dieses QUICK START 9.0 Lauftrainer bietet eine beeindruckende Anzahl von Funktionen an, die so konzipiert wurden, dass Ihre Workouts zu Hause angenehmer und effektiver verlaufen. Und wenn Sie es nicht brauchen, dann kann man das einzigartige Lauftrainer zusammenklappen. Dadurch nimmt es weniger als die Hälfte des Platzes anderer Lauftrainers in Anspruch.

Lesen Sie bitte zu Ihrem eigenen Vorteil diese Bedienungsanleitung genauestens durch, bevor Sie das Lauftrainer in Betrieb setzen. Sollten Sie nach der Lektüre dieser Bedienungsanleitung noch Fragen haben, beziehen Sie sich bitte auf die Vorderseite. Damit wir Ihnen schneller helfen können, halten Sie bitte die Produktmodell–nummer und die Serien–nummer bereit, bevor Sie mit uns in Kontakt treten. Die Modell–nummer und die Stelle, wo der Aufkleber mit der Serien–nummer angebracht ist, finden Sie auf der Vorderseite der Bedienungsanleitung.

Bevor Sie weiterlesen, werfen Sie bitte zuerst einen Blick auf die unten abgebildete Zeichnung und machen Sie sich mit den gekennzeichneten Einzelteilen vertraut.

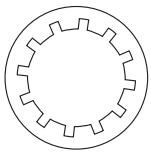


MONTAGE

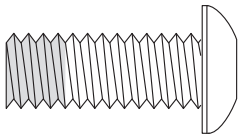
Zur Montage braucht man zwei Personen. Legen Sie das Lauftrainer dort nieder, wo sich genügend Platz zur Entfernung der Verpackungsmaterialien befindet. **Werfen Sie die Verpackung erst weg, nachdem die Montage vollendet ist.** Anmerkung: Die Unterseite des Laufbandes ist mit einem hochleistungsfähigen Schmiermittel eingefettet. Es ist möglich, dass während des Transports ein wenig von dem Schmiermittel auf der Oberseite des Laufbandes oder am Verpackungskarton zu liegen kommt. Das ist normal und beeinträchtigt die Leistung des Lauftrainers auf keine Weise. Sollte sich auf der Oberseite des Laufbandes etwas Schmiermittel befinden, entfernen Sie es einfach mit einem weichen Tuch, welches mit einem mildem Haushaltsreiniger benetzt wurde.

Für die Montage braucht man zu der beigelegten Innensechskantshlüssel .

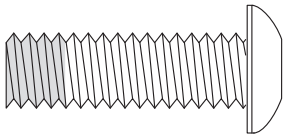
Verwenden Sie die Abbildungen unten zur Identifikation von Montageteilen. Die Zahl innerhalb der Klammern, die sich unter jeder Abbildung befindet, ist die Bestellnummer, die mit der TEILELISTE am Ende dieser Bedienungsanleitung übereinstimmt. Die Zahl nach den Klammern gibt an, wieviele solche Teile man zur Montage braucht. **Anmerkung: Sollte sich ein Teil nicht im Teilebeutel befinden, überprüfen Sie, ob das Teil nicht schon in der Fabrik montiert worden ist. Um aus Plastik bestehende Teile nicht zu beschädigen, sollten Sie bei der Montage keine Elektrowerkzeuge verwenden. Möglicherweise sind auch einige Extrateile beigelegt worden.**



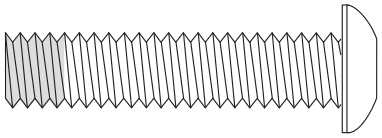
3/8" Zahnscheibe
(4)–6



3/8" x 1" Bolzen mit
Nylon-Klemmteil (1)–2



3/8" x 1 1/4" Bolzen mit
Nylon-Klemmteil (2)–2



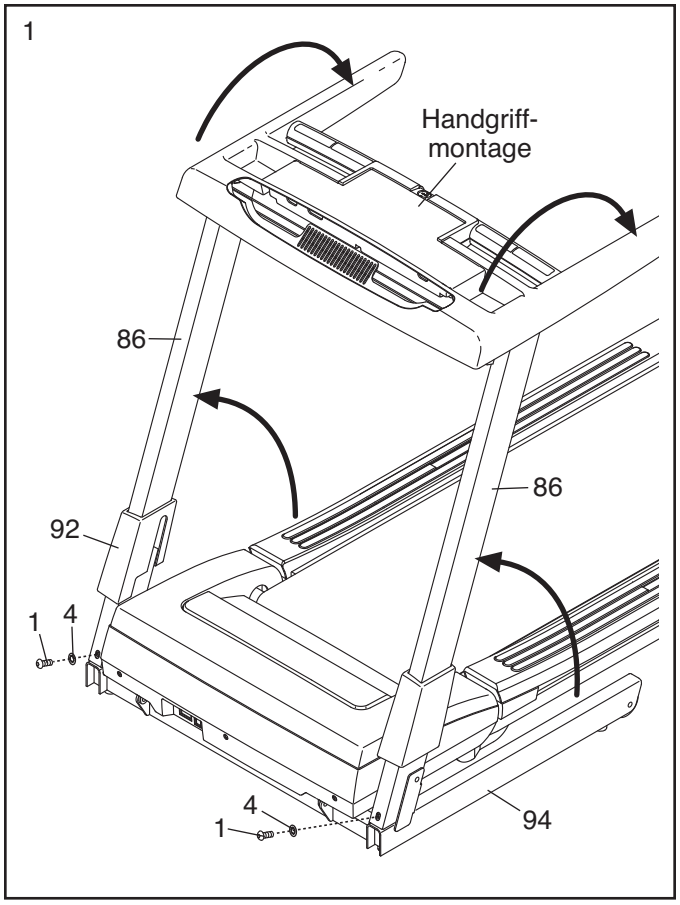
3/8" x 1 3/4" Bolzen mit
Nylon-Klemmteil (3)–2

1. **Achten Sie darauf, dass das Netzkabel nicht eingesteckt ist.**

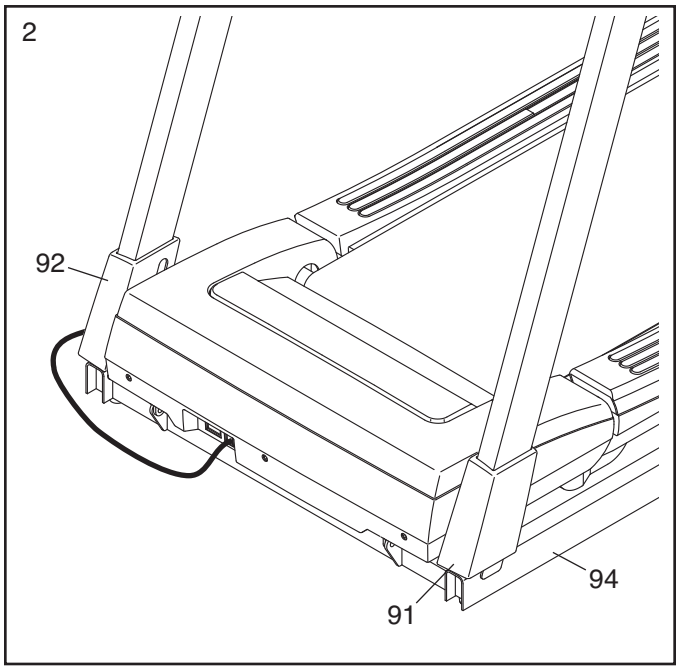
   Heben Sie die Pfosten (86) an bis sie aufrecht stehen. Kippen Sie die Handgriffmontage nach unten.

   Eine zweite Person soll die rechte Pfostenabdeckung (92) nach oben zum rechten Pfosten (86) schieben. Ziehen Sie teilweise einen 3/8" x 1" Bolzen mit Nylon-Klemmteil (1) mit einer 3/8" Zahnscheibe (4) am rechten Pfosten und an der Basis (94) an. **Ziehen Sie den Bolzen mit Nylon-Klemmteil noch nicht fest.**

   Befestigen Sie den linken Pfosten (86) auf die gleiche Weise an der Basis (94). **Ziehen Sie nun beide 3/8" x 1" Bolzen mit Nylon-Klemmteil (1) fest.**

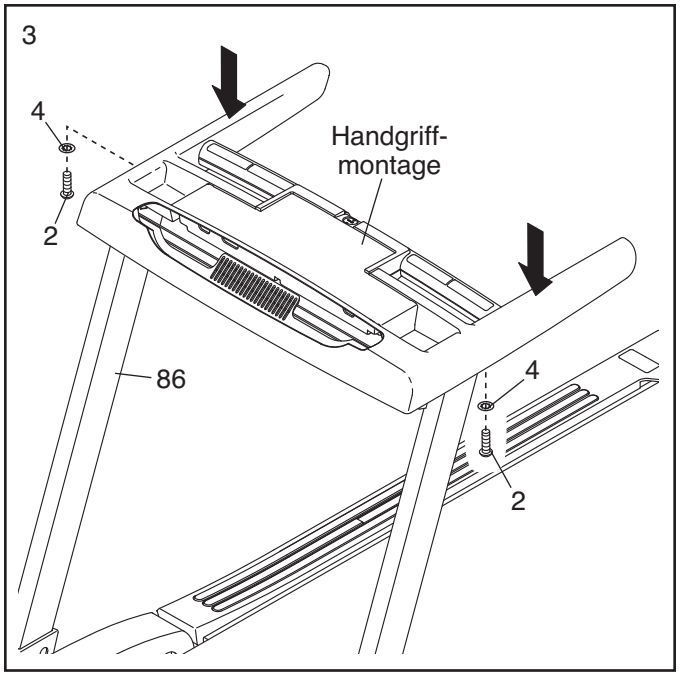


2. Schieben Sie die linke Pfostenabdeckung (91) und die rechte Pfostenabdeckung (92) nach unten gegen die Basis (94).



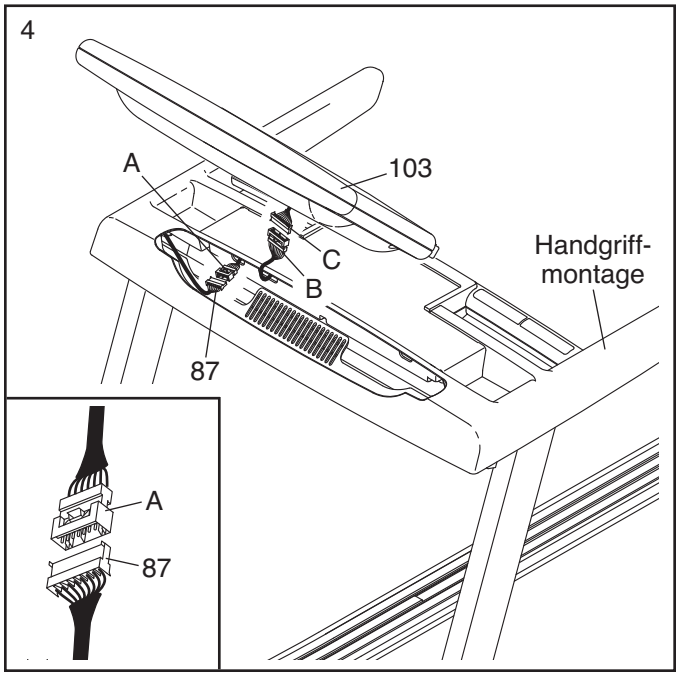
3. Vergewissern Sie sich, dass die Handgriffmontage auf den Pfosten (86) aufliegt. Wenn notwendig, kann man die Handgriffmontage an den angedeuteten Stellen vorsichtig nach unten drücken.

   Befestigen Sie die Handgriffmontage mit zwei 3/8" x 1 1/4" Bolzen mit Nylon-Klemmteil (2) und zwei 3/8" Zahnscheiben (4) an den Pfosten (86). **Ziehen Sie beide Bolzen mit Nylon-Klemmteil leicht an, bevor Sie einen davon richtig festziehen.**



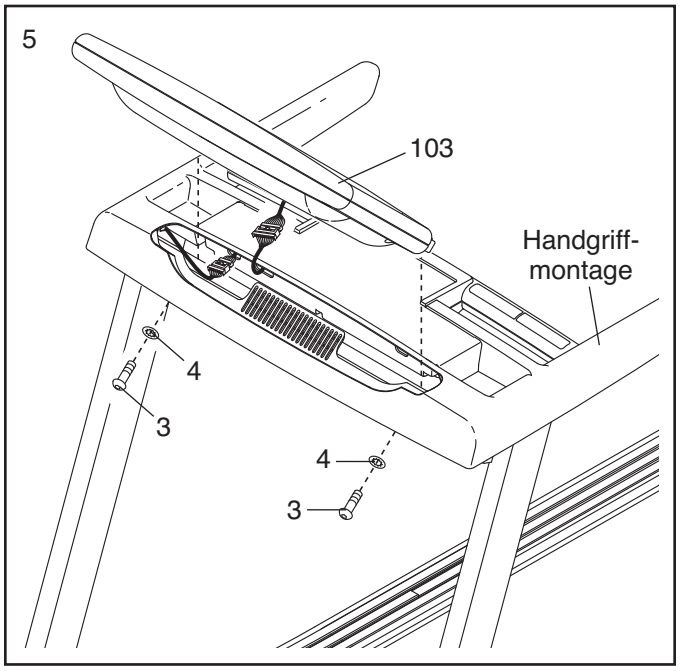
4. Eine zweite Person soll den Computer (103) an die Handgriffmontage hinhalten. Stecken Sie den Pfostendraht (87) mit dem Handgriffmontagedraht (A) zusammen. **Sehen Sie sich die Nebenzeichnung an. Die Anschlussteile sollten ohne Problem ineinanderpassen und einschnappen.** Sollten die Anschlussteile nicht leicht zusammenpassen und einschnappen, drehen Sie einen der Anschluss-teile um und probieren Sie es noch einmal. **WENN DIE ANSCHLUSSTEILE NICHT RICHTIG INEINANDER GESTECKT SIND, KANN DER COMPUTER BEIM EINSCHALTEN DES STROMS BESCHADIGT WERDEN.** Vergewissern Sie sich erst, dass die Anschlussteile des Pfostendrahts und des Handgriffmontagedrahts von gleicher Größe sind.

   Stecken Sie den anderen Handgriffmontage-draht (B) mit dem Computerdraht (C) zusammen. Schieben Sie die Anschlussteile und jeglichen Drahtüberschuss in die Handgriffmontage hinein.



5. Lgen Sie den Computer (103) auf die Handgriffmontage. **Vermeiden Sie dabei ein Abklemmen der Drähte.**

   Befestigen Sie den Computer (103) mit zwei 3/8" x 1 3/4" Bolzen mit Nylon-Klemmteil (3) und zwei 3/8" Zahnscheiben (4) an der Handgriffmontage. **Ziehen Sie beide Bolzen mit Nylon-Klemmteil leicht an, bevor Sie einen davon richtig festziehen.**



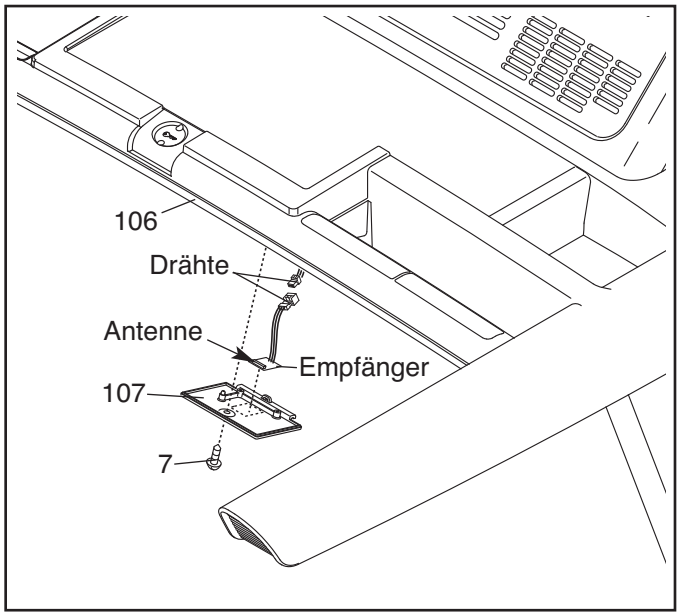
6. **Achten Sie darauf, dass alle Teile fest angezogen sind, bevor Sie den Lauftrainer benutzen.** Falls es dünne Schichten von klarem Plastik auf den Aufkleber gibt, ziehen Sie diese ab. Um Ihren Boden oder Teppich zu schützen, sollten Sie eine Schutzdecke unter den Lauftrainer legen. Anmerkung: Bewahren Sie die inbegriffenen Innensechskantschlüssel an einem sicheren Ort auf. Einer dieser Innensechskantschlüssel wird dazu gebraucht, das Laufband einzustellen (siehe Seiten 19 und 20).

Wenn Sie den zusätzlich erhältlichen Brustpulssensor erstanden haben (siehe Seite 16), befolgen Sie die untenstehenden Schritte, um den Empfänger des Brustpulssensors zu installieren.

1. **Vergewissern Sie sich, dass das Netzkabel nicht eingesteckt ist.** Entfernen Sie die angedeutete M4.2 x 13mm Schraube (7) und den Deckel (107) von der Basis des Computers (106).

2. Stecken Sie den Draht des Empfängers mit dem angedeuteten Draht, der aus dem unteren Ende der Basis des Computers (106) heraushängt, zusammen. **Halten Sie den Empfänger so, dass die Antenne wie angezeigt ausgerichtet ist und zum Benutzer des Lauftrainers hinschaut.** Befestigen Sie den Empfänger an den Plastikpfosten am Deckel (107) mit den zwei kleinen, beigelegten Schrauben.

3. **Achten Sie darauf, dass keiner der Drähte abgeklemmt wird.** Befestigen Sie den Deckel (107) mit der M4.2 x 13mm Schraube (7). Die anderen Drähte, die mit dem Empfänger mitgeliefert wurden, braucht man nicht.



BEDIENUNG UND EINSTELLUNG

DAS PERFORMANT LUBE LAUFBAND

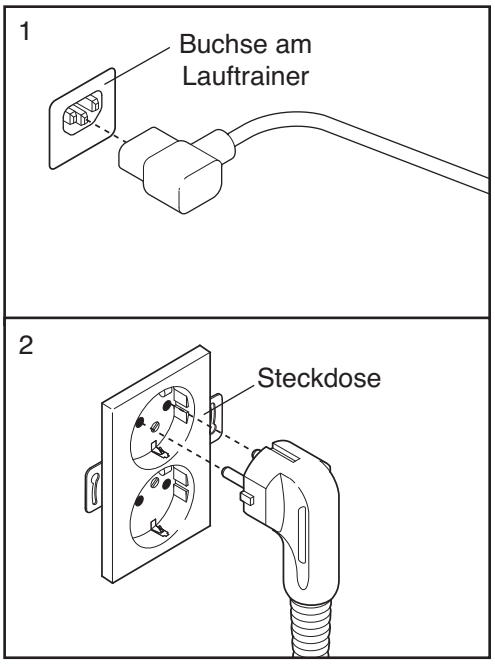
Das Laufband Ihres Lauftrainer wurde mit Performant Lube, einem Hochleistungsschmiermittel, behandelt. **WICHTIG: Verwenden Sie keinesfalls Silikon-Sprühmittel oder sonstige Mittel zur Behandlung des Laufbandes oder der Laufplattform. Solche Mittel können am Laufband Schäden verursachen.**

ANSCHLUSS

Dieses Produkt muss geerdet sein. Sollte es nicht richtig funktionieren oder beschädigt sein, dann versichert die Erdung, dass der elektrische Strom dem Weg des geringsten Widerstandes folgt und reduziert dadurch das Risiko eines Elektroschocks. Dieses Gerät wird mit einem Netzkabel geliefert, welches mit einem geräteerdenden Stromleiter und einem Erdungsstecker versehen ist. **WICHTIG: Falls das Netzkabel beschädigt ist, muss es mit einem vom Hersteller empfohlenen Netzkabel ersetzt werden.**

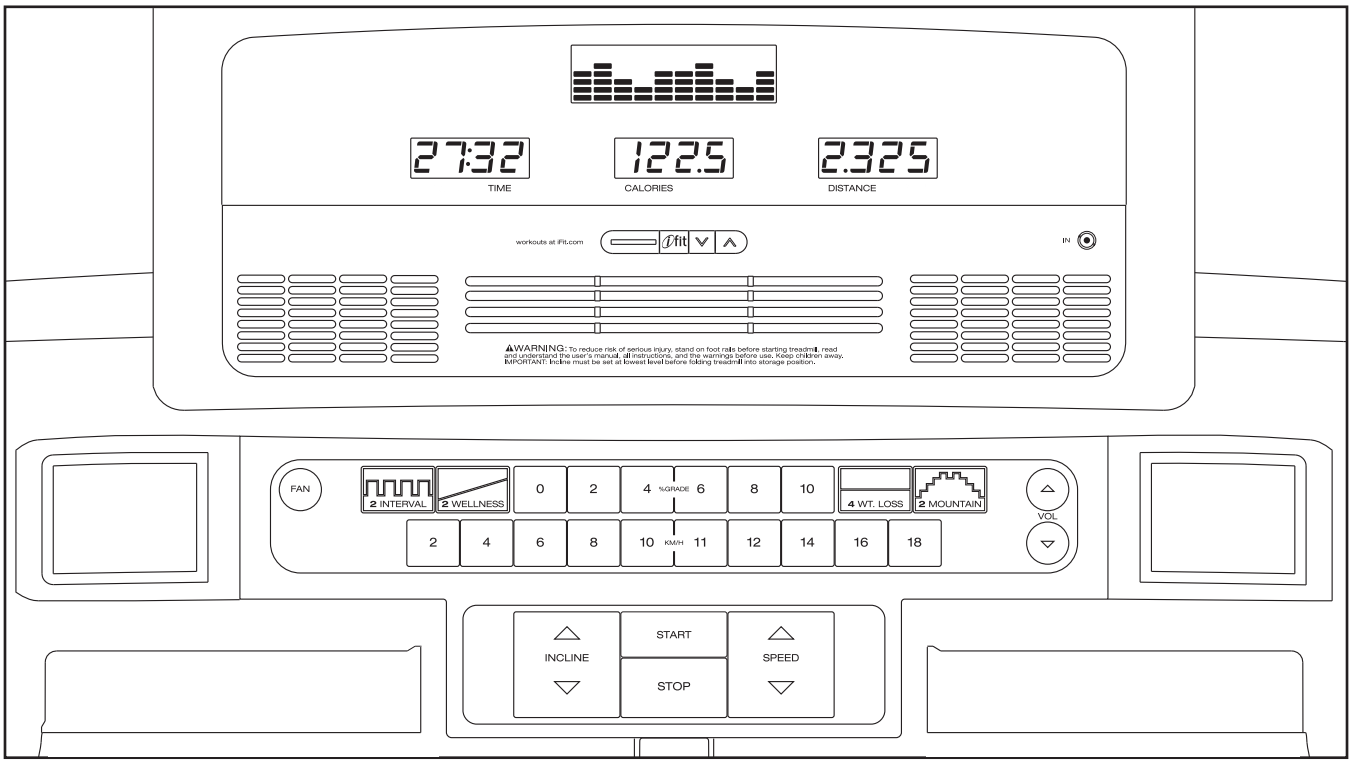
Zwei Netzkabel sind inbegriffen. Benutzen Sie das Kabel, dass in ihre Steckdose passt. Sehen Sie sich Zeichnung 1 an. Stecken das angezeichnete Ende des Netzkabels in die Buchse am Lauftrainer.

Sehen Sie sich Zeichnung 2 an. Stecken Sie das Netzkabel in eine passende Steckdose, die nach lokalen Vorschriften richtig installiert und geerdet wurde. **WICHTIG: Das Lauftrainer ist nicht kompatibel mit Steckdosen, die für FI-Schutzschalter eingerichtet sind.**



⚠GEFAHR: Falscher Anschluss des geräteerdenden Leiters kann zu erhöhtem Risiko eines Elektroschocks führen. Konsultieren Sie einen qualifizierten Elektriker oder Service-Techniker, falls Sie Zweifel haben, ob das Gerät ordnungsgemäß geerdet ist. Verändern Sie nichts am Stecker, der mit diesem Gerät geliefert wird. Falls er nicht in die Steckdose passen sollte, sollten Sie eine angemessene Steckdose von einem qualifizierten Elektriker installieren lassen.

DIAGRAMM DES COMPUTERS



WARNUNGSAUFKLEBER ANBRINGEN

Die Warnung am Computer ist in englischer Sprache geschrieben. Diese Warnung finden Sie auch auf deutsch am Aufkleberabzugsblatt. Ziehen Sie den deutschen Aufkleber ab und kleben Sie ihn auf den Computer.

COMPUTERFUNKTIONEN

Der Computer des Lauftrainers bietet verschieden Funktionen an, die dazu konzipiert sind, das Training effektiver und angenehmer zu gestalten. Wenn man den manuellen Modus des Computers wählt, dann kann man die Geschwindigkeit und die Neigung des Lauftrainers auf Knopfdruck verändern. Während des Trainings liefert der Computer andauernde Rückmeldungen. Man kann mit dem Handgriffpulssensor oder mit dem zusätzlich erhältlichen Brustpulssensor auch seinen Puls messen (siehe Seite 16 zur Information über den zusätzlich erhältlichen Brustpulssensor).

Außerdem bietet der Computer zehn vorprogrammierte Programme an: zwei Intervallprogramme, zwei Wellness-Programme, vier Gewichtsverlustprogramme und zwei Gebirgsprogramme. Jedes Programm kontrolliert automatisch die Geschwindigkeit und die Neigung des Lauftrainers, wobei Sie durch ein effektives Training geführt werden.

Der Computer bietet auch das interaktive iFit-Trainingssystem an. Das iFit-System ist kompatibel mit iFit-Karten, die Programme enthalten, welche beim Erreichen spezieller Fitnessziele helfen. Man kann, zum Beispiel, mit dem 8-wöchigen Gewichtsverlustprogramm überflüssige Pfunde verlieren oder mit dem iFit-Marathonprogramm für einen Langlauf trainieren. iFit-Programme kontrollieren automatisch die Geschwindigkeit und die Neigung des Lauftrainers, wobei Sie die Stimme eines persönlichen Trainers durch jeden Schritt des Programms führt. iFit-Karten sind separat erhältlich. **iFit-Karten kann man bei www.iFit.com kaufen oder durch einen Anruf der Telefonnummer auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung. iFit-Karten sind auch in ausgewählten Geschäften erhältlich.**

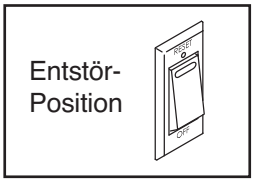
Ob man den manuellen Modus oder ein Programm wählt, man kann durch das erstklassige Stereosystem seine Lieblingsmusik oder ein Hörbuch anhorchen.

Zum Einschalten des Geräts, siehe Seite 12. **Zur Benutzung des manuellen Modus,** siehe Seite 12. **Zur Verwendung eines voreingestellten Programms,** siehe Seite 14. **Um eine iFit-Karte zu verwenden,** siehe Seite 15. **Zur Verwendung des Informationsmodus,** siehe Seite 16. **Um das Stereosystem zu verwenden,** siehe Seite 16.

WICHTIG: Sollte sich eine klare Plastikfolie auf der Oberfläche des Computers befinden, ziehen Sie diese ab. Um Schäden an der Laufplattform zu vermeiden, tragen Sie während der Benutzung des Lauftrainers bitte saubere Schuhe. Bei der ersten Benutzung des Lauftrainers sollte der Verlauf des Laufbands von Zeit zu Zeit überprüft und, falls erforderlich, neu korriegiert werden (siehe Seite 20).

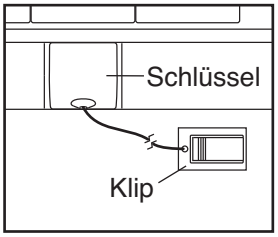
EINSCHALTEN DES GERÄTS

WICHTIG: Sollte das Lauftrainer kalten Temperaturen ausgesetzt worden sein, dann lassen Sie es erst auf Raumtemperatur erwärmen, bevor Sie den Strom einschalten. Wenn Sie diesem Rat nicht folgen, dann könnten die Displays am Computer sowie andere elektronischen Teile beschädigt werden.



Stecken Sie das Netzkabel ein (siehe Seite 10). Finden Sie als nächstes den Überlastschalter Entstör-/Aus [RESET/OFF] am Lauftrainerrahmen nahe des Netzkabels. Stellen Sie den Überlastschalter auf die Entstör-Position.

WICHTIG: Am Bildschirm gibt es einen Display-Demo-Modus, der verwendet werden kann, wenn das Lauftrainer in einem Geschäft ausgestellt wird. Wenn die Displays aufleuchten sobald man das Netzkabel einsteckt und den Überlastschalter auf die Entstör-Position einstellt, dann ist der Demo-Modus eingeschaltet. Um den Demo-Modus abzuschalten, halten Sie die Stopp-Taste [STOP] mehrere Sekunden lang nieder. Bleiben die Displays erleuchtet, siehe DER INFORMATIONS-MODUS auf Seite 16, um den Demo-Modus auszuschalten.



Steigen Sie auf die Fußschienen des Lauftrainers. Suchen Sie den Klipp, der am Schlüssel befestigt ist (siehe Zeichnung auf rechts) und schieben Sie den Klipp auf den Bund Ihrer Kleidung. Stecken Sie dann den Schlüssel in den Computer. Nach einem Moment schaltet sich die Displaybeleuchtung ein. **WICHTIG: In einer Notfallsituation kann der Schlüssel vom Computer abgezogen werden, woraufhin sich das Laufband verlangsamt und anhält. Pro-bieren Sie den Schlüssel aus, indem Sie ein Paar Schritte rückwärts gehen. Wenn der Schlüssel nicht herausgezogen wird, verschieben Sie die Position des Klipps wie nötig.**

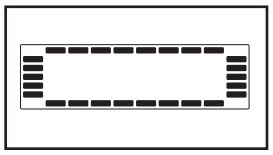
Amerkung: Auf dem Computer kann man die Geschwindigkeit und die Distanz in Kilometern oder Meilen ablesen. Um herauszufinden, welche Maßeinheit eingestellt ist oder um die Maßeinheit zu verstellen, siehe DER INFORMATIONS-MODUS auf Seite 16. Der Einfachheit halber sind alle Instruktionen in diesem Abschnitt in Kilometern angegeben.

BENUTZUNG DES MANUELLEN MODUS

1. **Stecken Sie den Schlüssel in den Computer.**

   Siehe EINSCHALTEN DES GERATS links.

2. **Wählen Sie den manuellen Modus.**



   Beim Einstecken des Schlüssels ist der manuelle Modus gewählt. Wenn Sie vorgewählt haben, Training einzustellen, wählen Sie den manuellen Modus neu, indem Sie einen der Trainings-Taste betätigen (Interval, Mountain, Preset, or Plateau) wiederholt bis eine Meter lange Laufbahn in der Display erscheint.

3. **Starten Sie das Laufband.**

   Durch Drücken der Start-Taste [START], der Geschwindigkeitserhöhungstaste [SPEED] oder einer der mit den Zahlen 2 bis 18 versehenen Geschwindigkeitstasten lässt sich das Laufband in Bewegung setzen.

   Wenn Sie die Start- oder die Beschleunigungstaste drücken, beginnt das Laufband mit einer Geschwin-digkeit von 2 km/h zu laufen. Ändern Sie während Ihres Trainings die Geschwindigkeit des Laufbands wie gewünscht, indem Sie die Beschleunigungs- oder Verlangsamungstasten drücken. Jedes Mal, wenn man eine Taste drückt, verändert sich die Geschwindigkeit um 0,1 km/h; wenn man die Taste länger niedergedrückt hält, dann verändert sich die Geschwindigkeit in Abständen von 0,5 km/h. Nachdem man eine Taste gedrückt hat, kann es einen Moment dauern, bevor das Laufband die gewünschte Geschwindigkeitseinstellung erreicht.

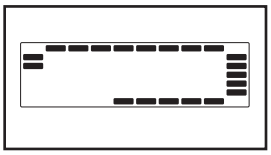
   Um das Laufband anzuhalten, drückt man auf die Stopp-Taste [STOP]. Um das Laufband wieder zu starten, drücken Sie die Start- oder die Geschwindigpkeiterhöhung-Taste.

4. **Verändern Sie auf Wunsch die Neigung des Lauftrainers.**

   Um die Neigung des Lauftrainers zu verändern, drücken Sie auf die Neigungs-Auf- [INCLINE] und die Neigungs-Ab-Taste oder eine der mit 0 bis 10 versehenen Neigungstasten.

   Jedes Mal, wenn man die Neigungsauf- oder –abtaste drückt, verändert sich die Neigung um 0,5%. Wenn man eine der mit Zahlen versehenen Neigungstasten drückt, dann ändert sich die Neigung allmählich, bis die gewünschte Einstellung erreicht ist.

5. **Verfolgen Sie mithilfe der Displays Ihren Fortschritt.**



Die Matrix—Wenn man den manuellen Modus wählt, gibt die Matrix eine 400 Meter lange Laufbahn an. Während Sie gehen bzw. laufen, werden nacheinander Indikatoren um die Laufstrecke herum aufleuchten, bis die gesamte Strecke graphisch dargestellt wird. Die Streckenanzeige verschwindet daraufhin und die einzelnen Streckenabschnitte werden nacheinander wieder von Neuem aufleuchten.

Das Zeit/Neigungs-display [TIME/INCLINE]—Das Zeit/Nei-gungsdisplay kann die vergangene Zeit angeben. Das Display zeigt bei jeder Neigungsveränderung mehrere Sekunden lang die Neigung des Lauftrainers an. Anmerkung: Wenn ein Programm gewählt wurde, dann gibt das Display anstatt der vergangenen Zeit die noch im Programm verbleibende Zeit an.

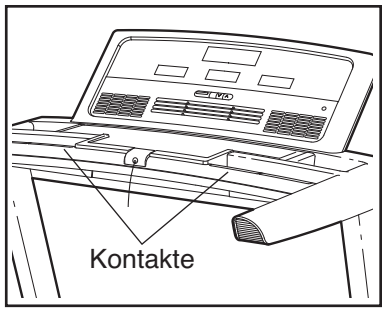
Das Kalorien/Puls-display [CALO-RIE/PULSE]—Das Kalorien/Pulsdisplay gibt die ungefähre Anzahl verbrannter Kalorien an. Wenn Sie den Handpulssensor oder den zusätzlich erhältlichen Brustpulssensor verwenden, zeigt das Display auch Ihre Herzfrequenz an.

Das Distanz/Geschwin-digkeitsdisplay [DIS-TANCE/SPEED]—Das Distanz/Geschwindigkeitsdisplay kann die Distanz, die man gelaufen oder gerannt ist, und die Geschwindigkeit des Laufbandes angeben.

Um die Anzeigen neu einzustellen, drücken Sie die Stopp-Taste, entfernen Sie den Schlüssel und stecken Sie ihn wieder ein.

6. **Messen Sie auf Wunsch Ihre Herzfrequenz.**

Anmerkung: Wenn man den Handpulssensor und den zusätzlich erhältlichen Brustpulssensor gleichzeitig verwendet, dann kann der Computer die Herzfrequenz nicht richtig aufzeichnen. Siehe Seite 16 zur Information über den zusätzlich erhältlichen Brustpulssensor.



Bevor Sie den Handgriff-pulsmesser verwenden, entfernen Sie die klare Plastikfolie von den Metallkontakten. Stellen Sie sicher, dass Ihre Hände sauber sind.

Um den Puls zu messen, **stellen Sie sich auf die Fußleisten und halten Sie die Kontakte ca. 10 Sekunden lang—vermeiden Sie dabei ein Verrutschen der Hände.** Wenn Ihr Puls gemessen wurde, erscheint Ihre Herzfrequenz am Display. **Zur besten Ablesung der Herzfrequenz soll man die Hände noch weitere 15 Sekunden aufgelegt lassen.**

7. **Auf Wunsch den Ventilator einschalten.**

Der Ventilator kann auf schnell oder auf langsam eingestellt werden. Um die Geschwindigkeit des Ventilators einzustellen oder um ihn abzustellen, muss man mehrmals auf die Ventilatortaste [FAN] drücken. Anmerkung: Wenn der Ventilator beim Anhalten des Laufbandes eingeschaltet ist, stellt sich der Ventilator nach ein paar Minuten von selbst ab.

8. **Wenn das Programm fertig ist, ziehen Sie den Schlüssel aus dem Computer heraus.**

Steigen Sie auf die Fußschiene, drücken Sie die Stopp-Taste und **stellen Sie die Neigung des Lauftrainer auf die niedrigste Stufe ein. Die Neigung muss sich auf der niedrigsten Stufe befinden, wenn man das Lauftrainer in die Lagerungsposition zusammenlegt, sonst kann das Lauftrainer beschädigt werden.** Entfernen Sie dann den Schlüssel vom Computer und verwahren Sie ihn an einem sicheren Ort.

Wenn Sie den Lauftrainer nicht mehr benutzen, stellen Sie den Entstör-/Aus-Überlastschalter [RESET/OFF] in die Aus-Position und ziehen Sie das Netzkabel heraus. **WICHTIG: Wenn Sie diesem Rat nicht folgen, können sich die elektrischen Teile des Lauftrainers vorzeitig abnutzen.**

VOREINGESTELLTE PROGRAMME BENUTZEN

1. Stecken Sie den Schlüssel in den Computer.

Lesen Sie den Abschnitt EINSCHALTEN DES GERÄTS auf Seite 12.

3. Ein voreingestelltes Programm wählen.

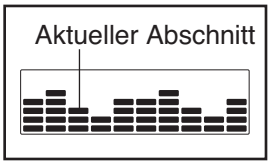
Um ein voreingestelltes Programm zu wählen, drücken Sie merhmals auf die Intervall-Taste [INTERVAL], die Wellness-Taste [WELLNESS], die Gewichtsverlust-Taste [WT. LOSS] oder die Berg-Taste [MOUNTAIN].

Wenn ein voreingestelltes Programm gewählt wurde, geben die Displays die maximale Neigung und die maximale Geschwindigkeit des Programms an. Dann erscheint die Dauer des Programms am Display. Außerdem wird ein Querschnitt der Geschwindigkeitseinstellungen des Programms über die Matrix rollen.

3. Starten Sie das Laufband.

Drücken Sie auf die Starttaste [START] oder die Geschwindigkeiterhöhungs-Taste [SPEED], um das Training zu beginnen. Einen Moment nachdem man die Taste betätigt hat, stellt sich der Lauftrainer auf die erste Geschwindigkeits- und Neigungseinstellung des Trainings ein. Halten Sie die Haltestangen und fangen Sie an zu laufen.

Jedes Programm wurde in mehrere ein Minuten lange Abschnitte unterteilt. Für jeden Abschnitt wurde eine Geschwindigkeit und eine Neigungseinstellung vorprogrammiert. Anmerkung: Es ist möglich, dass die gleiche Geschwindigkeits- und/oder Neigungseinstellung für aufeinander folgende Abschnitte einprogrammiert wurde.



Der Querschnitt gibt während des Trainings Ihren Fortschritt an. Der blinkende Abschnitt des Profils gibt den aktueller Abschnitt des Trainings an.

Das Workout geht so weiter, bis der letzte Abschnitt des Profils im Display blinkt und der letzte Abschnitt beendet ist. Am Ende jeden Abschnitts erklingt eine Serie von Tönen und die neue Geschwindigkeits- und Neigungseinstellung wird ein paar Sekunden lang am Display erscheinen.

Ist die Geschwindigkeit und/oder Neigung während des Trainings zu schnell/hoch oder zu langsam/niedrig, dann kann man diese manuell durch Drücken der Geschwindigkeits- und Neigungstasten [INCLINE] verändern. **Beim Beginn des nächsten Trainingsabschnitts stellt sich der Lauftrainer aber wieder automatisch auf die vorprogrammierten Einstellungen ein.**

Durch Drücken der Stopp-Taste [STOP] kann man das Training jederzeit anhalten. Um das Programm fortzusetzen, drücken Sie die Starttaste oder die Beschleunigungstaste. Das Laufband setzt sich dann mit 2 km/h in Bewegung. Beim Beginn des nächsten Trainingsabschnitts stellt sich der Lauftrainer automatisch wieder auf die vorprogrammierten Einstellungen ein.

Das Programm läuft auf diese Weise weiter, bis der letzte Abschnitt des Programms endet. Das Laufband hält dann langsam an.

4. Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mit den Displays.

Siehe Schritt 5 auf Seite 13.

5. Messen Sie auf Wunsch Ihre Herzfrequenz.

Siehe Schritt 6 auf Seite 13.

6. Auf Wunsch den Ventilator einschalten.

Siehe Schritt 7 auf Seite 13.

7. Wenn das Programm fertig ist, ziehen Sie den Schlüssel aus dem Computer heraus.

Siehe Schritt 8 auf Seite 13.

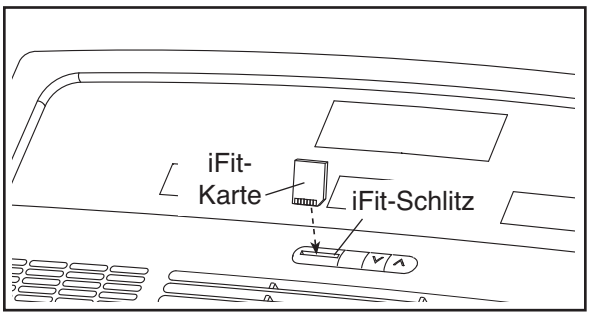
BENUTZEN EINER IFIT-KARTE

1. **Den Schlüssel in den Computer einschieben.**

   Siehe STROM EINSCHALTEN auf Seite 12.

2. **Schieben Sie eine iFit-Karte ein und wählen Sie ein Programm.**

   Um ein iFit-Programm zu benutzen, schieben Sie eine iFit-Karte in den iFit-Schlitz; achten Sie darauf, dass sich die Metallkontakte der iFit-Karte unten befinden und zum Schlitz hinschauen.



   Wählen Sie nun durch Betätigen der Auf- und Ab-Tasten neben dem iFit-Schlitz das gewünschte iFit-Programm. Wenn man ein iFit-Programm gewählt hat, geben die Displays die maximale Neigung und die maximale Geschwindigkeit des Programms an. Dann erscheint die Dauer des Programms am Display. Außerdem wird ein Querschnitt der Geschwindigkeitseinstellungen des Programms über die Matrix rollen.

   Jedes iFit-Programm wurde in mehrere ein Minuten lange Abschnitte unterteilt. Für jeden Abschnitt wurde eine Geschwindigkeits- und eine Neigungseinstellung vorprogrammiert. Anmerkung: Es ist möglich, dass die gleiche Geschwindigkeits- und/oder Neigungseinstellung für aufeinander folgende Abschnitte einprogrammiert wurde.

3. **Das Laufband in Betrieb setzen.**

   Drücken Sie die Start- oder die Geschwindigkeitserhöhungstaste [SPEED], um mit dem Programm zu beginnen. Einen Moment nachdem man eine Taste gedrückt hat, stellt sich der Lauftrainer automatisch auf die erste vorprogrammierte Geschwindigkeit und Neigung ein. Halten Sie sich an den Handgriffen fest und beginnen Sie zu laufen. Während des Trainings gibt die Stimme eines persönlichen Trainers Anweisungen.

   Wenn die Geschwindigkeit oder der Widerstand des laufenden Abschnitts zu hoch oder zu niedrig eingestellt ist, kann man die Einstellung mithilfe der Geschwindigkeits- oder Neigungstasten [INCLINE] manuell verändern. **Wenn aber der nächste Abschnitt beginnt, stellen sich sowohl Geschwindigkeit wie Neigung auf die vorprogrammierten Einstellungen jenes Abschnitts ein.**

   Man kann das Programm durch Drücken auf die Stopp-Taste jederzeit anhalten. Um das Training wieder aufzunehmen, drückt man einfach auf die Starttaste oder auf die Geschwindigkeitserhöhungstaste. Das Laufband beginnt dann, sich mit 2 km/h zu bewegen. Wenn der nächste Programmabschnitt beginnt, stellen sich Geschwindigkeit und Neigung wieder automatisch auf die für diesen Abschnitt vorprogrammierten Werte ein.

4. **Verfolgen Sie mithilfe der Displays Ihren Fortschritt.**

   Siehe Schritt 5 auf Seite 13.

5. **Auf Wunsch den Ventilator einschalten.**

   Siehe Schritt 7 auf Seite 13.

6. **Nach Beendigung des Trainings soll man den Schlüssel vom Computer abziehen.**

   Siehe Schritt 8 auf Seite 13.

   ACHTUNG: Entfernen Sie bei Nichtbenutzen die iFit-Karte immer vom iFit-Schlitz.

DER INFORMATIONS-MODUS

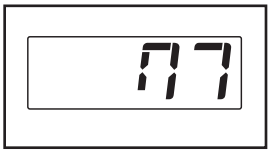
Die Konsole bietet einen Informations-Modus an, welcher die Distanz angibt, die man auf dem Lauftrainer hinter sich gelegt hat, sowie die Anzahl aller Stunden, die das Gerät in Betrieb war. Der Informations-Modus erlaubt einem, Kilometer oder Meilen zur Messung der Distanz zu wählen. Man kann auch von hier aus den Display-Modus ein- oder ausschalten.

Um den Informations-Modus zu wählen, hält man die Stopp-Taste [STOP] niedergedrückt, während man den Schlüssel in die Konsole einschiebt. Dann erst lässt man die Stopp-Taste los. Im Informations-Modus sieht man die folgende Information:

Das Zeit/Neigungsdisplay [TIME/INCLINE] gibt die Anzahl aller Stunden an, die der Lauftrainer in Betrieb war.

Das Distanz/Geschwindigkeitsdisplay [DISTANCE/SPEED] gibt die Anzahl aller Kilometer oder Meilen an, die das Laufband bewegt worden ist.

Am Kalorien/Pulsdisplay erscheint [CALORIE/PULSE] ein „M” für Kilometer [metrisch] oder ein „E” für Meilen [englisch]. Sollte man die Maßeinheit verändern wollen, dann betätigt man dazu die Geschwindigkeitserhöhungstaste.



Der Computer bietet auch einen Display-Demo-Modus an, der zur Demonstration eines Lauftrainers in einem Geschäft dient. Im Demo-Modus funktioniert das Gerät ganz normal, solange das Netzkabel eingesteckt ist, der Überlastschalter [RESET/OFF] in die Entstörposition [RESET] gestellt wurde und der Schlüssel an der Konsole eingesteckt wurde. Wenn man aber den Schlüssel entfernt, bleiben die Displays erleuchtet, die Tasten werden aber nicht funktionieren. Ist der Demo-Modus eingeschaltet, dann erscheint ein “d” am Kalorien/Puls-Display im Informations-Modus. Den Demo-Modus kann man mit der Geschwindigkeitsverminderungstaste ein- oder ausschalten.

Um aus dem Informations-Modus auszusteigen, ziehen Sie den Schlüssel von der Konsole ab.

BENUTZEN DES STEREOSYSTEMS

Um Musik oder Hörbücher durch die Lautsprecher des Computers anzuhorchen, muss man seinen MP3-Player, CD-Player oder ein anderes Tongerät am Computer anstecken.

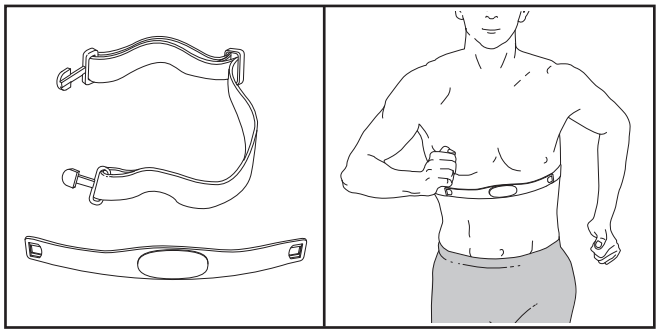
Um ein Audiokabel zu kaufen, sehen Sie bitte die Information auf der Vorderseite der Bedienungsanleitung. Stecken Sie ein Ende des Audiokabels in den MP3-Stecker, neben dem die Buchstaben “IN” zu finden sind. Stecken Sie das andere Ende in die Steckdose an Ihrem MP3-Player, CD-Player oder an einem anderen Tongerät. **Vergewissern Sie sich, dass das Audiokabel ganz eingesteckt wurde.**

Drücken Sie dann die Play-Taste an Ihrem MP3-Player, CD-Player oder an einem anderen Tongerät. Die Lautstärke kann man durch den Lautstärkeregler (VOL) am Computer regulieren.

Verwenden Sie einen CD-Player und die CD überspringt Abschnitte, dann legen Sie den CD-Player auf den Boden oder auf eine andere, flache Unterlage anstatt auf die Konsole.

DER ZUSÄTZLICH ERHÄLTLICHE BRUSTPULSSENSOR

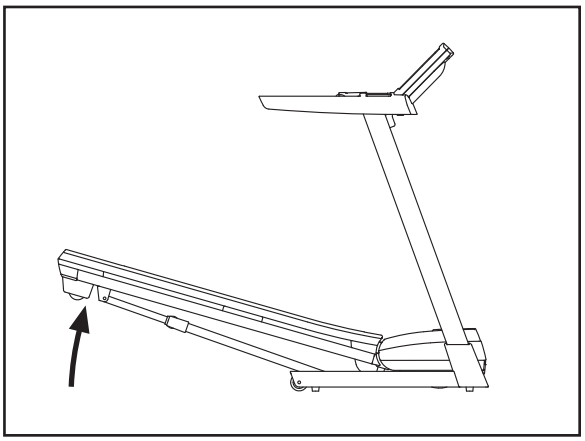
Mit dem zusätzlich erhältlichen Brustpulssensor braucht man die Hände nicht zu verwenden, um den Puls während des Trainings zu messen. **Um den Zusatzbrustpulssensor zu kaufen, rufen Sie die Telefonnummer auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung an.**



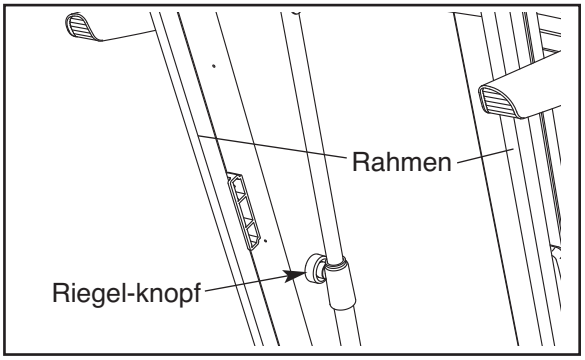
ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN

ZUSAMMENKLAPPEN DES LAUFTRAINERS ZUR LAGERUNG

Bevor man den Lauftrainer zusammenklappt, stellen Sie ihn auf die niedrigste Neigung ein. Andernfalls kann der Lauftrainer beim Zusammenklappen beschädigt werden. Ziehen Sie das Netzkabel heraus. VORSICHT: Man muss problemlos 20 kg hochheben können, um den Lauftrainer hochzuheben, herunterzulassen oder zu bewegen.



1. **Packen Sie den Metallrahmen mit festem Griff an der durch den Pfeil in der Abbildung rechts markierten Stelle an. VORSICHT: Heben Sie den Rahmen zur Vermeidung von Verletzungen nicht an den Kunststoff-Fußschienen hoch. Beim Aufrichten des Lauftrainers sollten Sie Ihre Beine, nicht den Rücken, belasten.** Richten Sie den Lauftrainer etwa bis zur Hälfte der Vertikal-Position auf.

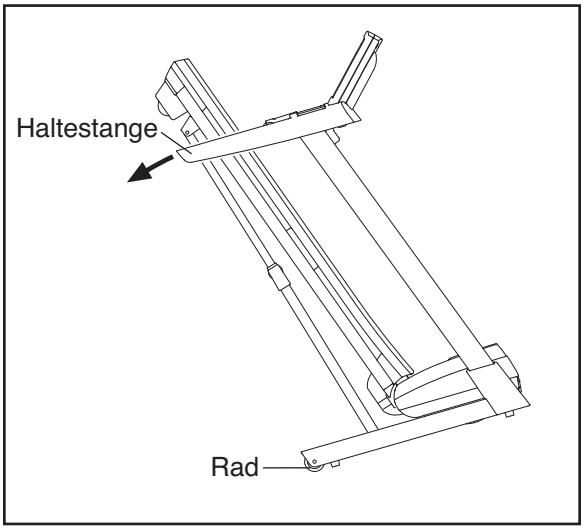


2. Heben Sie den Rahmen an, bis der Lagerungsknopf in der Lagerungsposition einschnappt. **Vergewissern Sie sich, dass der Lagerungsknopf in der Lagerungspo-sition eingeschnappt ist.**

   Legen Sie zum Schutz des Bodens oder Teppichs eine Unterlage unter den Lauftrainer. Schützen Sie den Lauftrainer vor direkter Sonneneinstrahlung. Bei Temperaturen über 30° C sollte der Lauftrainer nicht in der Lagerungsposition aufgestellt werden.

TRANSPORTIERUNG DES LAUFTRAINERS

Bevore man das Lauftrainer bewegt, soll man es in die oben beschrieben Lagerungsposition geben. **Vergewissern Sie sich, dass der Lagerungsknopf in der Lagerungsposition eingeschnappt ist.**



1. Halten Sie einen der Haltegriffe und stemmen Sie einen Fuß gegen eines der Räder.

2. Kippen Sie den Lauftrainer zurück, so, dass er frei auf den vorderen Räder rollt. Bewegen Sie dann den Lauftrainer vorsichtig zur gewünschten Stelle. **Bewegen Sie die Tretmühle niemals, ohne sie zu kippen. Um die Gefahr einer Verletzung möglichst zu verhindern, sollten Sie beim Transportieren des Lauftrainers äußerst vorsichtig sein. Versuchen Sie nicht, das Lauftrainer über unebenen Boden zu schieben.**

3. Stellen Sie einen Fuß gegen ein Rad und lassen Sie den Lauftrainer nieder, bis er in der Lagerungsposition steht.

DEN LAUFTRAINER ZUR BENUTZUNG HERUNTERLASSEN

1. Halten Sie das obere Ende des Lauftrainer mit Ihrer rechten Hand. Ziehen Sie den Riegelknopf nach links und halten Sie ihn. Möglicherweise muss man den Rahmen etwas nach vorne schieben während man den Knopf nach links zieht. Drehen Sie den Rahmen nach unten und lassen Sie den Riegelknopf los.

2. **Halten Sie den Lauftrainer mit beiden Händen fest und legen Sie den Rahmen auf den Boden. VORSICHT: Halten Sie nicht nur die Plastikfußschienen und lassen Sie den Rahmen nicht zu Boden fallen. Beugen Sie Ihre Beine und halten Sie den Rücken gerade.**

FEHLERSUCHE

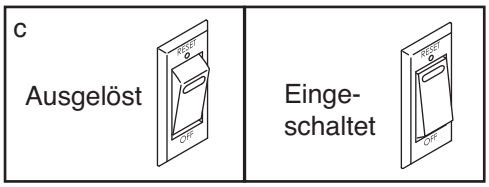
Die meisten Probleme am Lauftrainer können selbst behoben werden, indem man die folgenden Schritte beachtet. Finden Sie das Symptom, das auf Ihr Problem hinweist und folgen Sie dann den Schritten zur Lösung des Problems. Brauchen Sie zusätzliche Hilfe, wenden Sie sich bitte an die Kontakte auf der Vorderseite der Bedienungsanleitung.

SYMPTOM: Das Gerät lässt sich nicht einschalten

LÖSUNG: a. Vergewissern Sie sich, dass das Netzkabel an einem richtig geerdeten Stecker angeschlossen ist (siehe Seite 10). Braucht man ein Verlängerungskabel, muss man ein dreiadriges Kabel von der Größe 14 (1 mm^2 Dicke) von weniger als 1,5 m Länge dazu verwenden. **WICHTIG: Das Lauftrainer kann nicht mit Steckern, die mit Fehlerstromschutzschaltern ausgerüstet sind, verwendet werden.**

b. Nachdem man das Netzkabel angeschlossen hat, muss man sich vergewissern, dass der Schlüssel am Computer eingesteckt worden ist.

c. Überprüfen Sie den Entstör-/Aus-Überlastschalter [RESET/OFF], der sich am Rahmen des Lauftrainers in der Nähe des Netzkabels befindet. Wenn der Schalter, wie angezeigt, herausssteht, dann wurde der Überlastschalter ausgelöst. Um den Überlastschalter wieder neu einzustellen, warten Sie fünf Minuten und drücken Sie den Schalter dann wieder hinein.



SYMPTOM: Der Strom schaltet sich während der Benutzung des Geräts ab

LÖSUNG: a. Überprüfen Sie den Entstör-/Aus-Überlastschalter, der sich am Rahmen des Lauftrainers in der Nähe des Netzkabels befindet (siehe Abb. oben). Wurde der Überlastschalter ausgelöst, warten Sie fünf Minuten und drücken Sie den Schalter dann wieder hinein.

b. Vergewissern Sie sich, das das Netzkabel eingesteckt ist. Ist es angeschlossen, ziehen Sie es aus dem Stecker heraus, warten Sie fünf Minuten und stecken Sie es dann wieder an.

c. Entfernen Sie den Schlüssel vom Computer. Schieben Sie den Schlüssel dann wieder in den Computer ein.

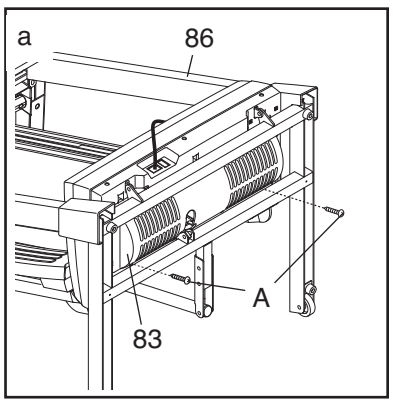
d. Wenn das Lauftrainer noch immer nicht läuft, siehe die Vorderseite dieser Bedienungsanleitung.

SYMPTOM: Die Displays am Computer bleiben erleuchtet, obwohl man den Schlüssel vom Computer abgezogen hat

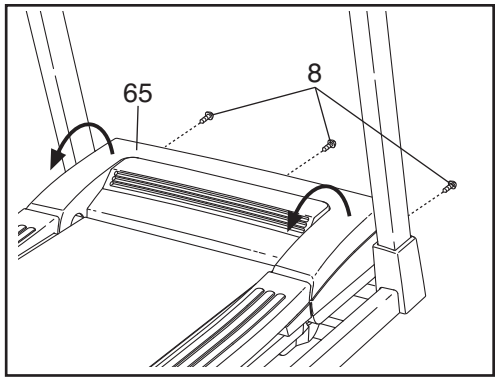
LÖSUNG: a. Am Bildschirm gibt es einen Display-Demo-Modus, der verwendet werden kann, wenn das Lauftrainer in einem Geschäft ausgestellt wird. Wenn die Computerdisplays erleuchtet bleiben, nachdem man den Schlüssel vom Computer abgezogen hat, dann ist der Demo-Modus eingeschaltet. Um den Demo-Modus abzuschalten, halten Sie die Stopp-Taste [STOP] mehrere Sekunden lang nieder. Sollten die Displays dann immer noch erleuchtet bleiben, beziehen Sie sich auf DER INFORMATIONS-MODUS auf Seite 16, um den Demo-Modus abzuschalten.

SYMPTOM: Das Display des Computers funktioniert nicht richtig

LÖSUNG: a. Ziehen Sie den Schlüssel vom Computer ab und **ziehen Sie das Netzkabel heraus.** Mithilfe einer zweiten Person kippen Sie nun die Pfosten (86) nach unten. Möglicherweise befinden sich auf der Unterseite der Bodenschale (83) zwei Schrauben (A). Wenn ja, entfernen Sie diese. Anmerkung: Man braucht dazu einen Querschlitzschrauben-dreher mit einem Griff von mindestens 13 cm Länge. Richten Sie die Pfosten dann wieder auf.

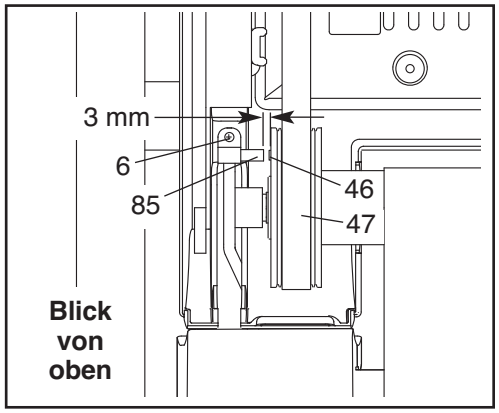


Entfernen Sie die drei M4,2 x 19mm Halbrundschrauben mit Unterlegscheibe (8) und drehen Sie die Motorhaube (65) vorsichtig herunter.



Finden Sie den Membranenschalter (85) und den Magnet (46) auf der linken Seite der Rolle (47). Drehen Sie die Rolle bis der Magnet mit dem Membranenschalter ausgerichtet ist. **Achten Sie darauf, dass die Spalte zwischen dem Magnet und dem Membranenschalter 3 mm weit ist.** Wenn nötig, lockern Sie die M4,2 x 19mm Schraube (6) und bewegen Sie den Membranenschalter ein wenig. Ziehen Sie die Schraube dann wieder fest.

Befestigen Sie die Haube (nicht abgebildet) wieder mit den #8 x 3/4" Schrauben (nicht abgebildet). Befestigen Sie die #8 x 2" Schrauben (nicht abgebildet) wieder, wenn notwendig. Schalten Sie den Lauftrainer einige Minuten lang ein, um zu testen, ob die Geschwindigkeitsablesung jetzt funktioniert.



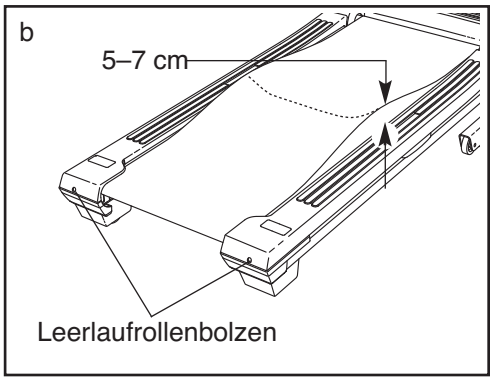
PROBLEM: Die Steigung des Lauftrainers ündert sich nicht richtig

LÖSUNG: a. Mit dem Schlüssel im Computer eingesteckt, drücken Sie auf einen der Steigungstasten [INCLINE]. **Während sich die Steigung ändert, ziehen Sie den Schlüssel heraus.** Nach ein paar Sekunden stecken Sie den Schlüssel wieder ein. Der Lauftrainer wird sich automatisch auf die höchste Steigungstufe einstellen und dann zur niedrigsten Stufe zurückgehen. Dies wird die Steigung kalibrieren.

PROBLEM: Das Laufband wird beim Laufen langsamer

LÖSUNG: a. Sollten Sie ein Verlängerungskabel brauchen, verwenden Sie niemals eines von mehr als 1,5 m Länge.

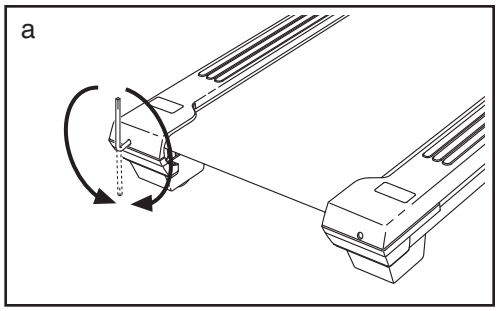
b. Sollte das Laufband zu straff angezogen sein, wird die Qualität Ihres Laufgerätes vermindert und das Laufband kann auf die Dauer beschädigt werden. Ziehen Sie den Schlüssel ab und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS.** Mithilfe des Sechskantschlüssels drehen Sie jetzt beide Leerlaufrollenbolzen 1/4 Drehung gegen den Uhrzeigersinn. Das Laufband ist dann richtig eingestellt, wenn man es links und rechts ca. 5–7 cm von der Laufplattform hochheben kann. Achten Sie darauf, dass das Laufband in der Mitte zum liegen kommt. Stecken Sie sowohl das Netzkabel als auch den Schlüssel des Computers ein und lassen Sie den Lauftrainer ein paar Minuten lang laufen. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis das Laufband richtig straff gezogen ist.



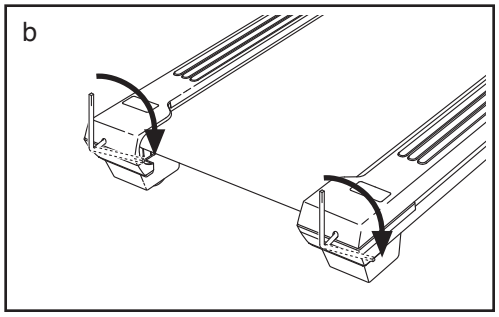
c. Wenn das Laufband immer noch langsamer wird, beziehen Sie sich auf die Vorderseite dieser Bedienungsanleitung.

PROBLEM: Das Laufband liegt beim Laufen nicht in der Mitte auf oder rutscht beim Laufen

LÖSUNG: a. **Wenn das Laufband nicht in der Mitte ist,** ziehen Sie zuerst den Schlüssel raus und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS. Falls sich das Laufband nach links verschoben hat,** verwenden Sie den Innensechskant-schlüssel, um die Schraube der linken hinteren Laufrolle eine halbe Drehung im Uhrzeigersinn zu drehen. **Falls sich das Laufband nach rechts verschoben hat,** drehen Sie die Schraube eine halbe Drehung gegen den Uhrzeigersinn. Achten Sie darauf, dass Sie das Laufband nicht zu straff anziehen. Stecken Sie sowohl das Netzkabel als auch den Schlüssel des Computers ein und lassen Sie den Lauftrainer ein paar Minuten lang laufen. Wiederholen Sie diesen Vorgang bis das Laufband in der Mitte läuft.



b. **Sollte das Laufband beim Laufen rutschen,** ziehen Sie zunächst den Schlüssel ab und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS.** Mithilfe des Sechskantschlüssels drehen Sie jetzt beide Leerlaufrollenbolzen 1/4 Drehung im Uhrzeigersinn. Das Laufband ist dann richtig straffgezogen, wenn man es noch auf beiden Seiten um ca. 5–7 cm von der Laufplattform hochheben kann. Achten Sie darauf, dass das Laufband in der Mitte zum liegen kommt. Stecken Sie sowohl das Netzkabel als auch den Schlüssel wieder ein und laufen Sie einige Minuten sorgfältig auf dem Lauftrainer. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis das Laufband richtig straff gezogen ist.



TRAININGSRICHTLINIEN

⚠ WARNUNG: Bevor man mit einem Trainingsprogramm beginnt, soll man seinen Arzt konsultieren. Das ist besonders für Personen über 35 Jahre oder für Personen mit Gesundheitsproblemen wichtig.

Der Pulsmesser ist kein medizinisches Gerät. Verschiedene Faktoren können die Genauigkeit von Herzfrequenzablesungen beeinträchtigen. Der Pulsmesser ist nur als Trainingshilfe gedacht, indem er allgemeine Trends bei der Pulsmessung feststellt.

Diese Richtlinien werden Ihnen dabei helfen, Ihr Trainingsprogramm zu erstellen. Jedoch für detailliertere Trainingsinformationen sollten Sie sich ein angesehenes Buch kaufen oder einen Arzt konsultieren. Vergessen Sie nicht, dass auch eine ausgewogene Nahrung und genügend Schlaf für erfolgreiche Resultate wichtig sind.

TRAININGSINTENSITÄT

Ob es Ihr Ziel ist, Fett zu verbrennen oder Ihr Herzkreislaufsystem zu stärken, das Trainieren mit der passenden Intensität ist der Schlüssel zum Erfolg. Der Pulsschlag kann einem dabei helfen, die passende Intensität zu bestimmen. Die Tabelle unten gibt empfohlene Herzfrequenzwerte zur Fettverbrennung und zur Aerobic an.

165	*155*	*145*	*140*	*130*	*125*	*115*	♡
145	*138*	*130*	*125*	*118*	*110*	*103*	♡
125	*120*	*115*	*110*	*105*	*95*	*90*	♥
20	*30*	*40*	*50*	*60*	*70*	*80*	

Um den richtigen Intensitätsgrad zu finden, suchen Sie Ihr Alter unten auf der Tabelle (das Alter wurde auf die nächste Dekade auf- oder abgerundet). Die drei Zahlen, die dann über Ihrem Alter liegen, geben Ihre "Trainingszone" an. Die niedrigste Zahl gibt an, wie hoch Ihr Puls sein muss, um Fett zu verbrennen. Die mittlere Zahl gibt Ihren Puls bei maximaler Fettverbrennung an. Und die höchste Zahl gibt Ihren Puls bei aerobem Training an.

Fettverbrennung—Um Fett effektiv zu verbrennen, muss man bei niedriger Intensität über einen längeren Zeitraum trainieren. Während der ersten paar Minuten eines Workouts verbrennt der Körper *Kohlehydrate.* Erst danach beginnt der Körper, gelagertes *Fett* zur Energiegewinnung freizumachen. Wenn Sie also Fett verbrennen wollen, müssen Sie mit einer Intensität trainieren, die Ihren Puls nahe der niedrigsten Zahl Ihrer Trainingszone hält. Zur optimalen Fettverbrennung soll Ihr Puls bei der mittleren Zahl Ihrer Trainingszone liegen.

Aerobes Training—Um das Herzkreislaufsystem zu stärken, muss man aerobes Training ausführen. Dieses fordert große Mengen von Sauerstoff über längere Zeiträume hinweg an. Um also aerobes Training durchzuführen, müssen Sie mit einer Intensität trainieren, die Ihren Puls nahe der höchsten Zahl Ihrer Trainingszone hält.

TAININGSRICHTLINIEN

Aufwärmen—Beginnen Sie mit 5 bis 10 Minuten Dehnen und leichten Übungen. Das Aufwärmen erhöht die Körpertemperatur, den Puls und die Zirkulation zur Vorbereitung auf das Training.

Übungen innerhalb der Trainingszone—Trainieren Sie 20 bis 30 Minuten lang innerhalb Ihrer Trainingszone. (Während der ersten paar Wochen eines neuen Trainingsprogramms soll man den Puls nur etwas 20 Minuten lang in der Trainingszone halten.) Atmen Sie regelmäßig und tief. Halten Sie den Atem niemals an.

Abkühlen—Beenden Sie Ihr Workout mit 5 bis 10 Minuten Dehnen. Dehnen erhöht die Flexibilität der Muskeln und vermeidet Probleme, die nach einem Training auftreten können.

TRAININGSHÄUFIGKEIT

Um Ihre Kondition zu erhalten oder zu verbessern, sollten Sie dreimal pro Woche trainieren, wobei mindest ein Tag zwischen den Workouts liegen soll. Nach ein paar Monaten regelmäßigen Trainings kann man bis zu fünf Workouts pro Woche durchführen. Vergessen Sie nicht, dass der Schlüssel zum Erfolg darin liegt, Sport zum regelmäßigen und angenehmen Teil Ihres täglichen Lebens zu machen.

TEILELISTE—Modell-Nr. PETL80708.0

R1208A

Um die unten angeführten Teile zu finden, sehen Sie die DETAILZEICHNUNG am Ende dieser Bedienungsanleitung.

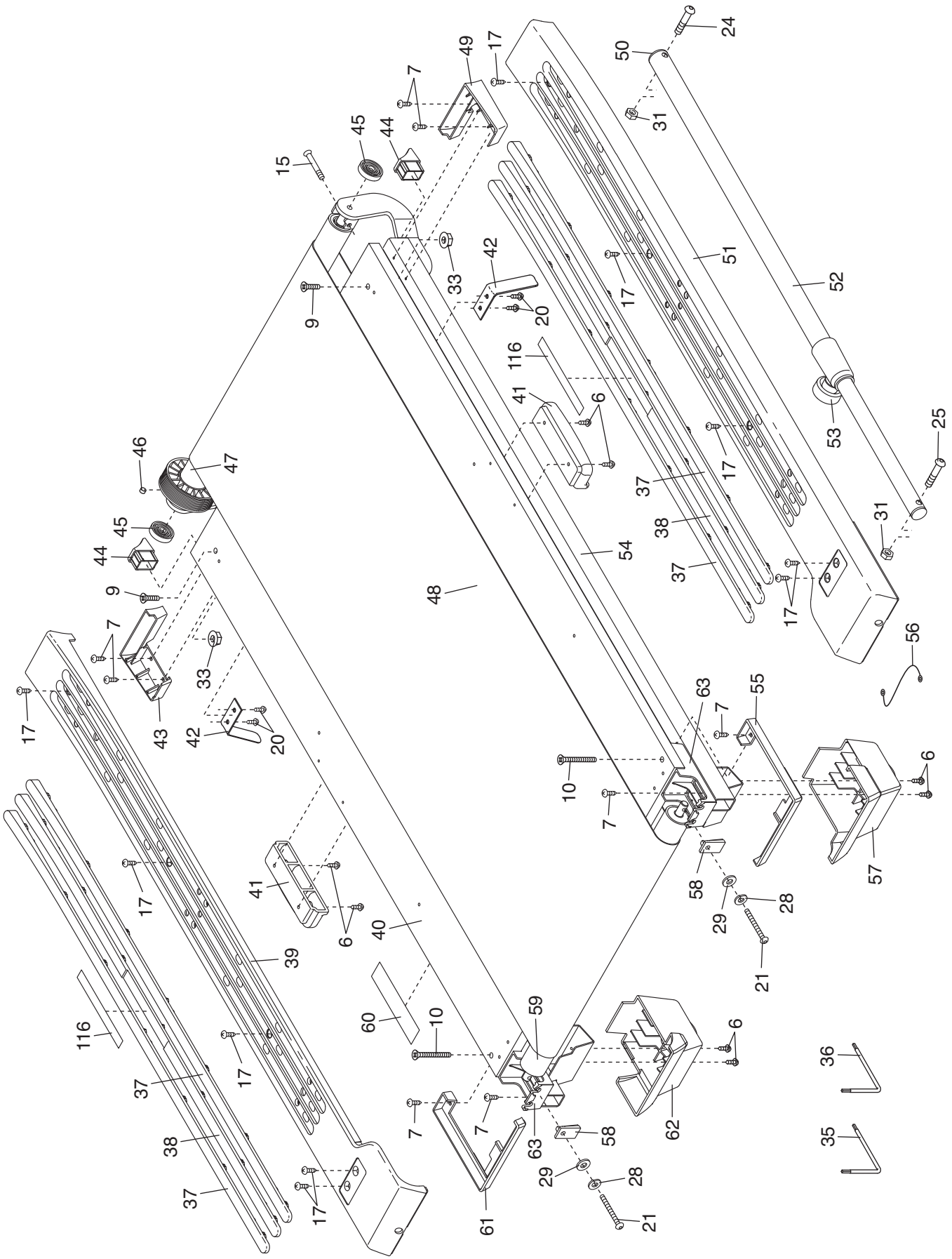
Nr.	Anzahl.	Beschreibung
1	2	3/8" x 1" Bolzen mit Nylon-Klemmteil
2	2	3/8" x 1 1/4" Bolzen mit Nylon-Klemmteil
3	2	3/8" x 1 3/4" Bolzen mit Nylon-Klemmteil
4	6	3/8" Zahnscheibe
5	5	M4,2 x 13mm Halbrundschraube mit Unterlegscheibe
6	9	M4,2 x 19mm Schraube
7	45	M4,2 x 13mm Schraube
8	3	M4,2 x 19mm Halbrundschraube mit Unterlegscheibe
9	2	M8 x 35mm Schraube
10	2	M8 x 90mm Schraube
11	2	3/8" x 1" Bolzen mit Nylon-Klemmteil
12	1	3/8" x 1 3/4" Schraube
13	1	3/8" x 1 1/2" Schraube
14	2	3/8" x 1" Schraube
15	1	M6 x 45mm Schraube
16	12	M4,2 x 10mm Schraube
17	10	M5,5 x 25,4mm Schraube
18	2	Motorbolzen
19	2	M10 x 50mm Schraube
20	4	M4,2 x 13mm Bandführungsschraube
21	2	M6 x 70mm Schraube
22	6	M4,2 x 25mm Bohrschraube
23	2	3/8" x 3/4" Bolzen
24	3	3/8" x 2" Schraube
25	1	3/8" x 1 3/4" Schraube
26	2	3/8" x 2 1/4" Schraube
27	5	#6 x 1/2" Schraube
28	2	M6 Federring
29	2	Flache M6 Unterlegscheibe
30	5	Flache #6 Unterlegscheibe
31	12	3/8" Kontermutter
32	2	M10 Kontermutter
33	2	M8 Flanschmutter
34	3	Abdeckplatten-Klammer
35	1	Innensechskantschlüssel
36	1	5 mm Innensechs-kantschlüssel
37	4	Äußerer Einsatz der Fußschiene
38	2	Innerer Einsatz der Fußschiene
39	1	Linke Fußschiene
40	1	Laufplattform
41	2	Plattformpolsterung
42	2	Laufbandführung
43	1	Linke, vordere Plattformstütze
44	2	Rahmenkappe
45	2	Rahmen-Abstandhalter
46	1	Magnet
47	1	Antriebsrolle/Rolle
48	1	Laufband
49	1	Rechte, vordere Plattformstütze
50	1	Verriegelungskappe
51	1	Rechte Fußschiene
52	1	Riegel
53	1	Riegel-knopf
54	1	Rahmen
55	1	Rechte, hintere Plattformstütze
56	1	Masseleiter mit Aufkleber
57	1	Rechter hinterer Fuß
58	2	Rollenklammer-Abstandhalter
59	1	Leerlaufolle
60	1	Riegel-Warnungsaufkleber
61	1	Linker, hintere Plattformstütze
62	1	Linker hinterer Fuß
63	2	Leerlaufrollenklammer
64	1	Haubenverkleidung
65	1	Motorhaube
66	2	Motorbuchse
67	1	Steigungsrahmen
68	1	Antriebsriemen
69	1	Antriebsmotor
70	1	Motorzwischenstück
71	1	Netzkabeladapter
72	2	Plastikband
73	1	Steuerpult-Masseleiter
74	1	Halter des Elektrobauteils
75	1	Filter
76	1	Basismasseleiter
77	1	Antriebsrollenmasseleiter
78	1	Transformator
79	1	Steckdose
80	1	Entstör-/Aus-Überlastschalter
81	1	Kontrollschiene
82	1	Netzkabel
83	1	Bodenschale
84	1	Membranenschalterklemme
85	1	Membranenschalter
86	1	Pfosten
87	1	Pfostendraht
88	1	Neigungsmotordraht
89	1	N4eigungsmotor
90	1	Neigungsmotor-Abstandhalter
91	1	Linke Pfostenabdeckung
92	1	Rechte Pfostenabdeckung
93	2	Vorsichtaufkleber
94	1	Basis
95	2	Rad
96	2	Basisfuß-Abstandhalter
97	6	Basisfuß
98	1	Verschlussklammer
99	1	Aufmachbare Befestigung

Nr.	Anzahl.	Beschreibung
100	3	15 1/2" Kabelbefestigung
101	8	8" Kabelbefestigung
102	1	Computer-Rückseite
103	1	Computer
104	1	Schlüssel/Klipp
105	1	Unterer Computer
106	1	Computerbasis
107	1	Zugangsdeckel
108	2	Computer-Pfosten
109	1	Handgriffrahmen
110	1	Linke Haltestangenabdeckung
111	2	Computererdungsdraht
112	1	Rechte Haltestangenabdeckung
113	3	Kabelbefestigung
114	1	Dichtung
115	1	Computerventilator
116	2	Fußleisteneinsatz-Aufkleber
117	1	4" Masseleiter
118	1	M4 x 10mm Bolzen
119	2	M4.2 sternförmige Unterlegscheibe
120	1	M4 Mutter
121	1	#8 x 1/2" Schraube
*	–	4" schwarzer Draht, 2x w.
*	–	8" blauer Draht, 2x w.
*	–	8" blauer Draht, w. mit Markierung
*	–	16" blauer Draht, m./w.
*	–	8" weißer Draht, 2x w.
*	–	8" weißer Draht, w. mit Markierung
*	–	12" roter Draht, m./w.
*	–	10" schwarzer Draht, m./w.
*	–	Bedienungsanleitung
*	–	4" güner/gelber Draht, m./Ring
*	–	8" grün/gelber Draht, w./Ring

Anmerkung: Änderungen technischer Angaben vorbehalten. Auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung finden Sie Informationen zur Bestellung von Ersatzteilen. *Weist auf ein nicht abgebildetes Teil hin.

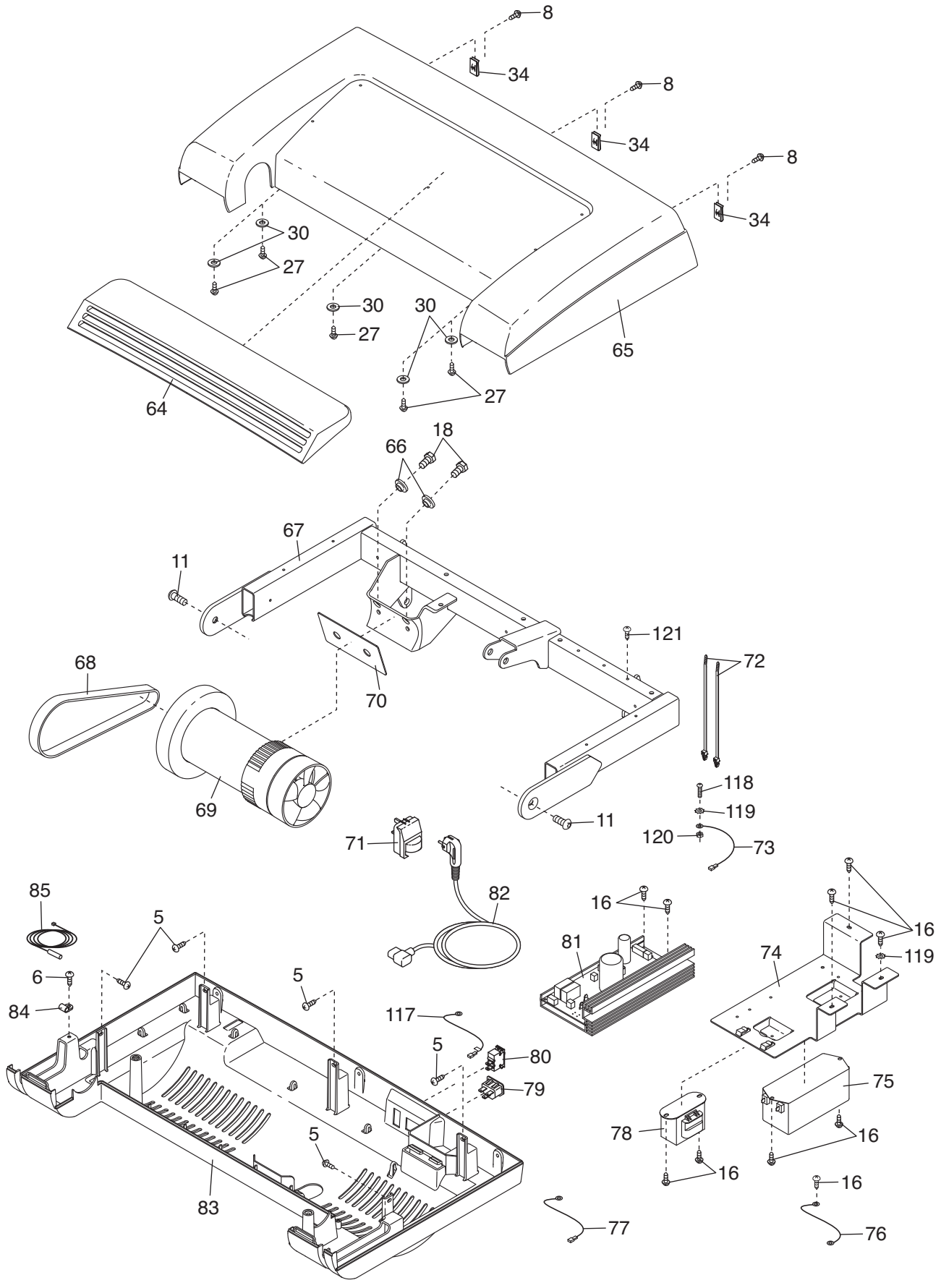
DETAILZEICHNUNG A—Modell-Nr. PETL80708.0

R1208A



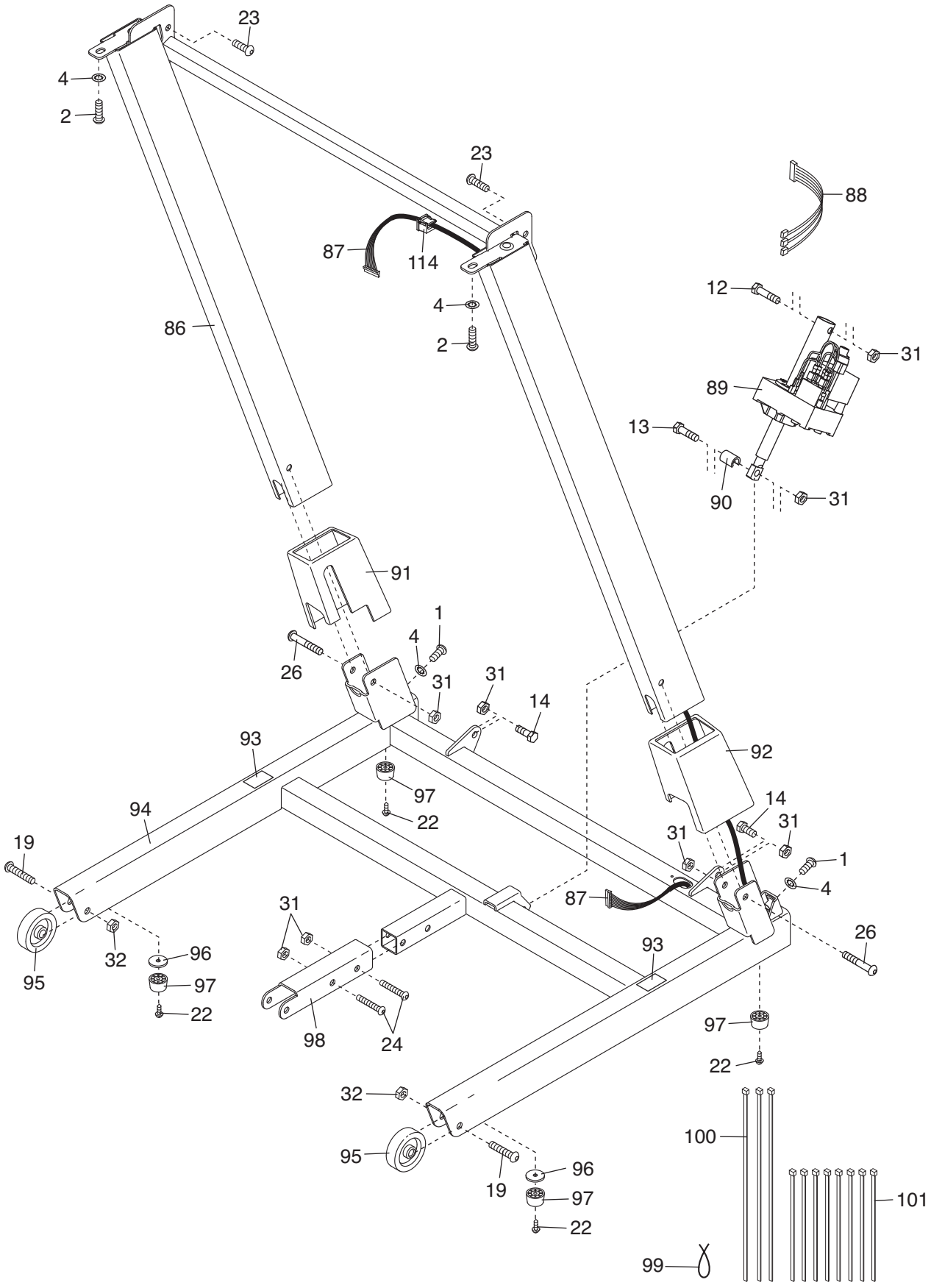
DETAILZEICHNUNG B—Modell-Nr. PETL80708.0

R1208A



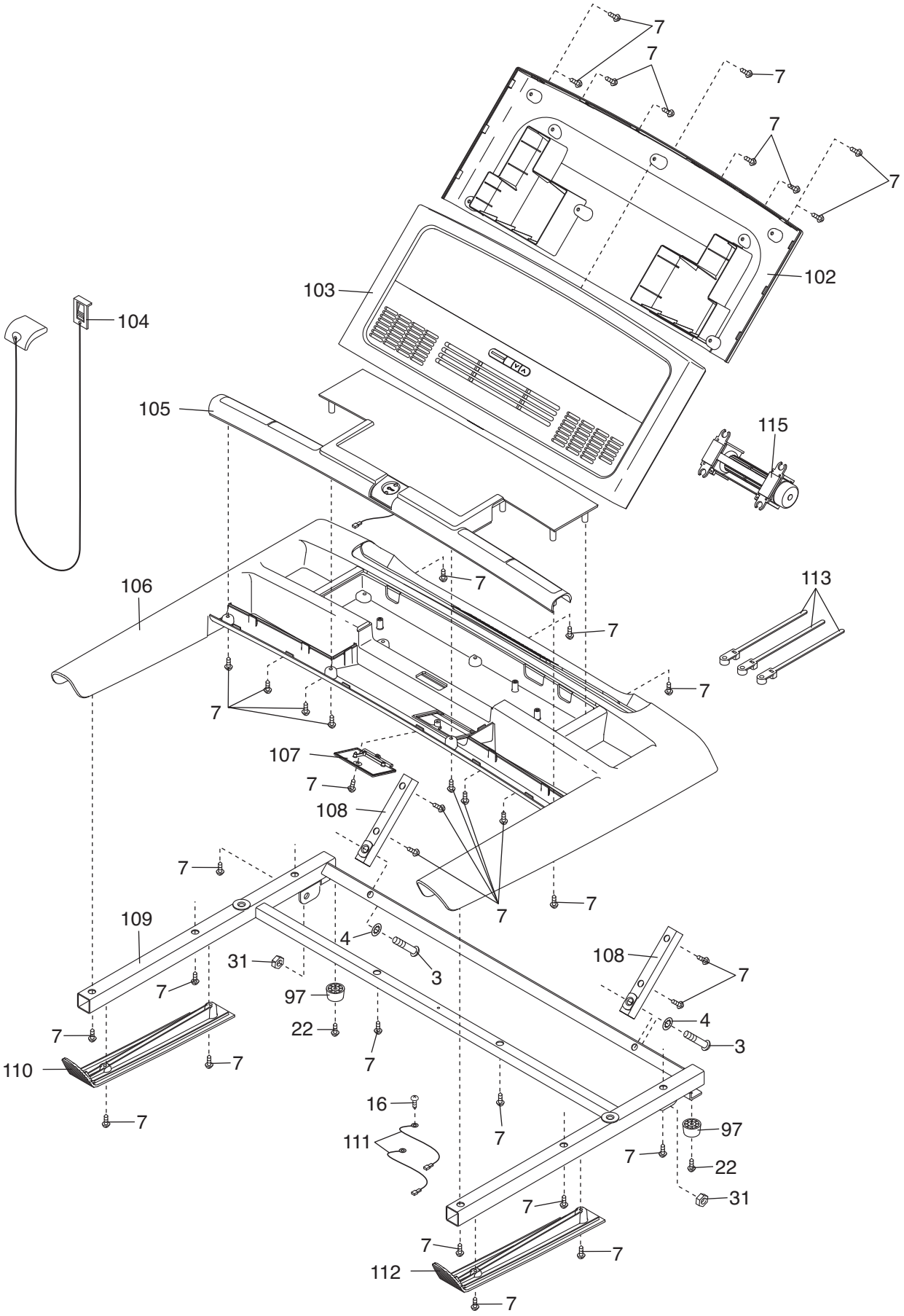
DETAILZEICHNUNG C—Modell-Nr. PETL80708.0

R1208A



DETAILZEICHNUNG D—Modell-Nr. PETL80708.0

R1208A



BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

Zur Bestellung von Ersatzteilen siehe die Vorderseite dieser Bedienungsanleitung. Damit wir Ihnen besser helfen können, halten Sie bitte die folgenden Informationen bereit, wenn Sie mit uns in Kontakt treten:

- die Modell-nummer und die Serien-nummer des Produktes (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung)
- den Namen des Produktes (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung)
- die Bestellnummer und die Beschreibung des/der Teile(s) (siehe TEILELISTE und DETAILZEICHNUNG am Ende dieser Bedienungsanleitung)

INFORMATION ZUM PRODUKTRECYCLING

Dieses elektronische Produkt darf nicht in den normalen Hausmüll entsorgt werden. Gemäß gesetzlicher Bestimmung muss dieses Produkt zur Erhaltung der Umwelt nach der Nutzungsdauer recycelt werden.

Bitte nutzen Sie die zur Sammlung dieser Art von Müll befugten Recyclinganlagen in Ihrer Gegend. Dadurch tragen Sie zur Bewahrung natürlicher Ressourcen und zur Verbesserung der europäischen Umweltschutzstandards bei. Wenn Sie mehr Informationen zu sicheren und korrekten Entsorgungsmethoden benötigen, wenden Sie sich bitte an die lokal zuständigen Umweltschutzbehörden oder an den Händler, von dem Sie das Produkt erworben haben.

Bestell-Nr. 275086 R1208A

Gedruckt in China © 2008 ICON IP, Inc.